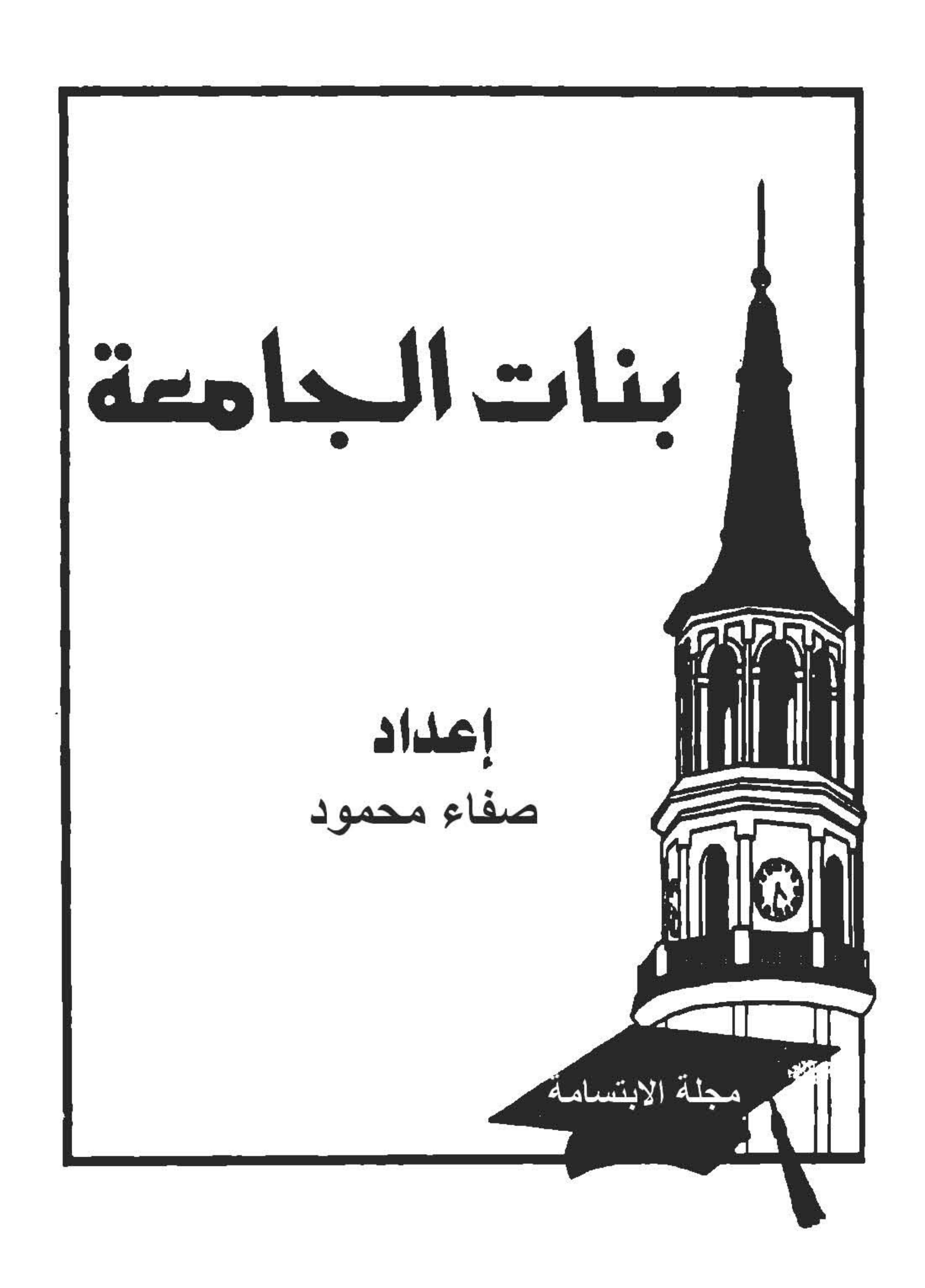
بنات الجامعة

UNIVERSITY GIRLS

صفاء محمود





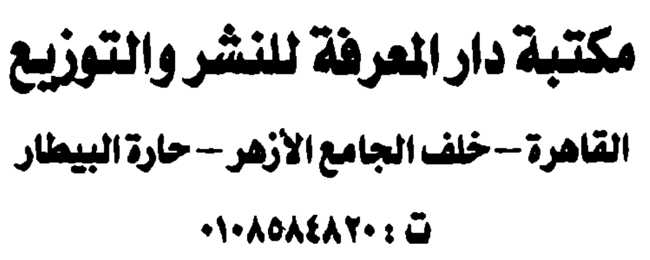
بنات الجامعة
إعداد
صفاء محمود
مجلة الابتسامة

الطبعة الأولى

١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م

رقم الإيداع: ١٩٩٥٣/ ٢٠١١

الترقيم الدولي: ١ - ٤٢٤ - ٣٣٦ - ٩٩٧ - ٩٧٨

مكتبة دار المعرفة للنشر والتوزيع

القاهرة - خلف الجامع الأزهر - حارة البيطار

ت: ٠١٠٨٥٨٤٨٢٠



دار اليقين للنشر والتوزيع - مصر - المنصورة

المنصورة: شارع عبد السلام عارف الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف ص. ب ٤٥٦ المنصورة ٣٥٥١١

هاتف: ٠٥٠٢٢٥٥٧٤١ جوال: ٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكتروني: elyakeen@hotmail.com

القاهرة - كورنيش المعادي - ٦ أبراج المهندسين - الدور السادس - شقة ٢ - ت: ٠٢٢٥٥٨٦٥٤٠



مقدمة

مرحلة الجامعة مثل أى مرحلة فى حياة الإنسان لها طابع خاص ولها تأثيرها الخاص فى الإنسان.

فالحياة الجامعية هي نقطة تحول جديدة ومغايرة للإنسان يرى من خلالها الكثير من الأمور، خصوصًا وأنه سيخضع لتجارب جديدة لم يعشها، سواء عن طريق الانفتاح الاجتماعي أو عن طريق زيادة الوعي المعرفي لكل ما هو مفيد من تجارب الآخرين، لكن لا يمكن أن تقتصر الحياة الجامعية على الجانب العلمي والدارسى فقط فهي تسير على خطوط متوازية مع جوانب الحياة الاجتماعية الأخرى.

تجد بعض الفتيات صعوبة كبيرة في التماشي مع نظام الدراسة الجديد الذي يختلف تمامًا عن المدرسة وهذه هي المعالم الشائعة للعام الجامعي الأول لدي الفتيات؛ مشاكل دراسية ناتجة عن الانتقال إلى وسط جديد وأسلوب جديد في الدرس والتحصيل، واختلاف المناخ المحيط بالطالبة؛ فما تشعر به طبيعي ومتوقع ولكنه ليس الواقع الجامعي، فالحياة الجامعية ليست تعثرًا فحسب بل هي دنيا أوسع ينبغي الاستفادة من آفاقها المتاحة في تكوين صداقات جديدة والتفاعل مع العالم الواسع بثقافته وقضاياه والانشغال باهتمامات نافعة وممتعة والتعرف على الأكبر سنًا من الفتيات،



وفي سنوات سابقة، مما يعين الفتاة على الاستفادة من خبراتهن الخاصة فيما يتعلق بالمذاكرة والتحصيل، ومن شأنه تهدئة مخاوفها ومساعدتها على استعادة توازنها الدراسي.

المقابلة الشخصية في الجامعة

المقابلة الشخصية تكون أحيانًا الجزء الأهم للقبول بالجامعة وهذه المقابلة تعتمد بالأساس في سيرها وأسئلتها على المعلومات الواردة في السيرة الذاتية التي يكتبها المتقدم، وأحيانًا يتم السؤال عن أمور صغيرة مذكورة هناك لا يخطر ببال المتقدم أنه سيسأل عنها. وفي المقابلة يتم عادة فحص عدة أمور منها: القدرة على التعبير، قدرة المتقدم في الوقوف أمام جمهور، العلاقات الإنسانية وانطباع عام عن شخصية الطالب المتقدم.

أما الهدف من إجراء هذا النوع الخاص من الامتحانات للشخصية فيكون عادة محاولة لاختيار النخبة من المتقدمين حسب المعلومات وملاءمة الشخص لموضوع الدراسة، وأحيانًا كنوع من «الغربلة» للمتقدمين بسبب كثرة عدد المسجلين للموضوع.

نصائح لاجتياز المقابلة

- يمكنك التوجه إلى أشخاص مروا بهذه التجربة من قبل بنجاح، والتوجه اليهم بأسئلة حول مضمون المقابلة وأسئلتها، والأمور التي يتم التركيز عليها. مهم أن نتذكر أنه لا توجد «إجابات صحيحة» في المقابلة الشخصية، عليك أن تختاري إجاباتك بعناية، أن تكوني حقيقية



ولا تحاولي تقليد الآخرين لأن ذلك يمكن أن يوقعك في مشكلة أنت بغنى عنها.

- بما أن الانطباع الأول يؤخذ من الشكل فيجب الحرص على الظهور أمام المحاضرين بشكل جميل، والمقصود الترتيب والظهور الحسن وليس المبالغة في اللباس أو التجمل.
- الدقة في المواعيد والوصول قبل الوقت المحدد للمقابلة، والامتناع عن التأخير أمر ضروري لأنه يترك انطباعًا جيدًا عنك.
- تعاملي مع المحاضرين(وهم عادة من يجري المقابلة معك) بشكل عادي ولا تعتبريهم عدوا لك، وتأكدي أن أية محاولة منهم لخلق جو من التوتر ما هو إلا جزء من الامتحان عليك اجتيازه بنجاح.
- اهتمي بالموضوع الذي تقدمت له، واجمعي معلومات جيدة عنه وهذا أمر مهم في المقابلة لأنك حتما ستسألين عن سبب اختيارك للموضوع.
- الجاهزية للمقابلة نفسيا وفكريا والثقة بالنفس، توقعي أن تسألي عن أي أمر وعليك أن تكوني ذكية للإجابة على السؤال بالشكل المناسب.
- يجب ألا تنفعلي قبل الدخول إلى غرفة المقابلة، حافظي على هدوئك، وأثناء المقابلة تصرفي بشكل طبيعي، لا حاجة لاختراع الأجوبة أو لتحضير مكثف قبل المقابلة، لكن احرصي على سلامة التعبير واجتهدي قليلا لتحسين قدرتك على الوقوف أمام مجموعة.
- ابتعدي عنك الخوف لأن الخائف يضطرب ويخطئ، وثقي في نفسك.



من الأسئلة المتكررة في معظم المقابلات:

• كيف تعرف نفسك؟

• لماذا اخترت هذا النوع من الدراسة وهل أنت مقتنعة بأنك ملائمة لدراسته والعمل فيه؟

• ماذا تفعلين لو (يضعون أمامك موقفًا ويفحصون كيفية تصرفك فيه).

• ما هو برنامجك المستقبلي لتطوير هذا المجال؟

• كيف ستتصرفين إذا شعرت بالندم من اختيارك للموضوع بعد سنة من الدراسة؟

• ما هو شعورك إزاء الانتقال للسكن بعيدًا عن البيت؟

-كيف قضيت السنة ما بين إنهاء الدراسة الثانوية حتى موعد المقابلة؟

-ما هي هواياتك وما مدى ملاءمتها لموضوع الدراسة؟

قواعد مهمة للعيش في الحياة الجامعية:

١ - تحديد الأهداف في حياتك الجامعية، ثم ترتيبها على شكل أولويات، بحيث يكون الأول هو المهم، ثم الثاني، ثم الثالث وهكذا، وهذا الترتيب يعتمد عليك أنت وعلى ما تريدين، وما تملكين من مواهب وقدرات، فلا تجعلي الآخرين يقودونك فيوجهونك إلى ما يريدون، وبمعنى آخر لا تجعليهم يحددون أولوياتك، وهذا الترتيب لا يعني أن لا تعملي للثاني حتى ينتهي الأول، بل يعني أن تسير كلها في خطوط متوازية،



وعند التقاطع يقدم الأول، ويعني أيضًا أن يكون الاهتمام الأكثر هو للأول في الترتيب.

٢- التعامل مع الآخرين يحتاج إلى فنون ومهارات لابد من التدريب عليها، ومن أهم هذه المهارات مهارة [قول (لا) بأدب] فلا يمكن أن تقولي نعم لكل عمل، ولا يمكن أن تقولي لا لكل عمل، فلابد من التدريب على قول لا، والاعتذار بأسلوب لبق ليس فيه تهجم على أحد، ولا انتقاص من أحد، قد لا يقبل الطرف الآخر في البداية، ولكنه مع الزمن سيعرف أن هذا منهجك في الحياة، فأنت لست فوضوية ولست فارغة، بل لديك اهتمامات وأهداف، واعلمي أنك إذا قلت نعم لعمل فإنك تقولين لا لعمل آخر.

٣- الحياة الجامعية فرصة لا تعوض من نواح عديدة، فمن ناحية السن، ومن ناحية الدراسة، ومن ناحية العطاء، ومن ناحية التفرغ، ومن ناحية الاحتكاك، فلا تجعلي هذه الفرصة تذهب دون أن تحققي فيها أكبر مكسب، بل حاولي جاهدة استغلال كل فرصة ممكنة للتزود من العلم والعمل وزيادة الخبرات، ولا تحصري ذلك في ميدان واحد، بل اطرقي أكثر من ميدان، واكتسبي الكثير من الخبرات في مختلف النشاطات مع التركيز في أحد هذه الأعمال للوصول إلى درجة الإتقان.

٤- اجعلي عملك مع الآخرين منظمًا ومرتبًا ومخططًا له مسبقًا، بحيث يستطيع كل منكم أن يحدد عمله من أول العام الدراسي بناء على دراسته ووقته وإمكانياته.



٥- من المهم جدًا أن لا تنسي نفسك وسط الدراسة، واحرصي على أن يكون لنفسك النصيب الأهم من وقتك وجهدك، وخاصة علاقتك مع ربك من خلال الصلوات والفرائض والنوافل، وكذلك الصيام وقراءة القرآن وقراءة الكتب النافعة.

⇐ الجميل في الالتحاق بمرحلة دراسية جديدة في عالم الجامعة الأكبر والأرحب كثيرًا من المدرسة هو أن كل من ستقابلينه في الغالب سيكون شخصًا تتعرفين عليه للمرة الأولى، وهو ما يجعلها بالنسبة لك فرصة ذهبية لطي صفحة الماضي بكل أخطائه وتصرفاتك خلاله، وبدء صفحة جديدة مليئة بالحماس والجدية والإصرار على النجاح وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة.

⇐ اختيارك للمكان الذي ستجلسين فيه خلال محاضرتك الأولى أمر مهم جدا، فالأشخاص الذين ستجلسين بجوارهم سيكونون أول من ستتعرفين عليهم من الزملاء وقد يصبحون أصدقاءك فيما بعد طوال أعوام دراستك الجامعية. لذلك فإذا لم تشعري بالراحة في الدقائق الأولى، استأذني المحاضر بأسلوب مهذب في تغيير مكان جلوسك.

⇐ احذري من الوقوع في الحب. اجعلي هذه هي القاعدة، ولا تنساقي خلف مشاعرك الملتهفة وتتعلقي بأحد زملائك من الشباب لأن قصص الحب التي تحدث خلال الجامعة نادرًا ما



تستمر أو تنتهي بارتباط رسمي، وهو الأمر الذي سيترك بداخلك جرحًا تصعب مداواته فيما بعد نظرًا لقوة المشاعر وصدقها الشديد في هذه المرحلة لدى الفتيات، وهو الأمر الذي يقابله استهتار وعدم تحمل للمسئولية من جانب الشباب.

⇐ابتعدي عن الفيس بوك ومواقع التواصل الاجتماعي الأخرى إذا كنت من مدمنيها خلال المرحلة الثانوية، أو على الأقل قللي من تواجدك عليها حتى لا يضيع الوقت الذي من المفترض أن تقضيه في المذاكرة.

⇐ احصلي على قدر وافر من النوم يوميًا حتى يمكنك التركيز بشكل أفضل خلال المحاضرات وعند المذاكرة. ويفضل كذلك الحصول على غفوة نهارية في منتصف اليوم، فهي مهمة لتجديد النشاط والحصول على قدر مناسب من الراحة قبل استكمال باقي مهامك اليومية.

⇐ احرصي على اتباع نظام غذائي صحي قليل الدهون والسكريات، وكثير الفواكه والخضراوات. وتأكدي من اشتمال وجباتك اليومية على كافة العناصر الغذائية الأساسية حتى تضمني حصول جسمك على كفايته منها مما يكفل احتفاظك بلياقة عالية وصحة جيدة ونشاط كاف ليوم مرهق عديد المحاضرات يتبعه مذاكرة واستعداد ليوم جامعي جديد.



الغربة..

كلمةٌ لها واقعها في المجتمع، خاصةً إذا ارتبطت بالفتيات، ومع بداية الدخول في المرحلة الجامعية تكون الغربة للطالبات المُغترِبات بوابةً لعالمٍ جديدٍ بعيد عن أحضان الأم ودفء الأسرة وحزم الأب، وفي هذا العالم أشياءٌ كثيرةٌ تؤثر بالسلب والإيجاب على الفتاة في أهم مراحل عمرها.

وتنقسم الغربة لدى الفتيات في مراحل الجامعة إلى ثلاثة أقسام: الأول هو المدينة الجامعية، والثاني هو بيت الطالبات، أما الثالث فهو السكن المفروش، ولكل نوع من الأنواع الثلاثة عالمه الخاص وعيوبه ومميزاته أيضًا.

الطالبات في الغربة ؛ هذا العالم الذي يحمل بين طيَّاته كثيرًا من علامات الاستفهام.

إذا كنت من الأقاليم وحضرت للعاصمة سواء لدواعي الدراسة، فإن الإقامة لفترة طويلة ستصبح أمرًا حتميًا، ونظرًا لأزمة المساكن التي نعلمها جميعًا، ستجدي نفسك في معظم الأحيان مضطرة للاشتراك في نفس المسكن - سواء في المدينة الجامعية أو خارجها- مع فتاة أو فتيات بحيث يتم تقسيم القيمة الإيجارية عليكن جميعًا.

وإذا تفاءلنا خيرًا بأن الله سيكرمك ويوفقك للعثور على زميلة سكن مهذبة وهادئة الطباع وتكاد تكون مثالية، فستبقى رغم ذلك احتمالات



لوقوع بعض الخلافات والمشاكل بينكما لغياب التنسيق والتفاهم، لذا حاولي مراعاة الآتي ليسود السلام بينك وبين زميلة السكن:

- قبل البدء في الحياة في نفس المسكن، يجب وضع قواعد واضحة ومحددة تكفل لكل منكما حقوقه (كاستخدام المطبخ والأجهزة المنزلية وغيرها)، وتلزمها بأداء واجباتها (كتنظيف المكان وعدم إحداث ضوضاء تزعج الطرف الآخر عند استخدام التليفزيون أو المسجل)، ويا حبذا لو تم وضع القواعد في قائمة مكتوبة تعلق داخل المسكن لمنع الجدال حول بنودها فيما بعد.

- احرصي على أن تكون العلاقة بينك وبين زميلة السكن ودية منذ البداية، فإن كانت هي الوافدة الجديد، يُفضل أن تساعديها في نقل أمتعتها وأغراضها، وتمديها بالمعلومات الأساسية التي تساعدها على التكيف في المكان، ويا حبذا لو دعوتيها لتناول الطعام معًا.

- يمكنك الاتفاق مع رفيقتك على وضع جدول يقوم كل منكما بموجبه بتنظيف المسكن وشراء المستلزمات وإعداد الطعام في أيام محددة من الأسبوع، وبهذا ستسود روح التعاون والنظام بينكما.

- ابتعدي عن الجدال مع زميلة السكن، وإذا وجدت مشكلة اطلبي منها بمنتهى الهدوء أن تتناقشا حولها على أن يمنح كل منكما للآخر الفرصة في عرض وجهة نظره كاملة والاستماع بإصغاء قبل الرد حتى تجدا أفضل الحلول للأمر.



- زميلاتك اللاتي يقمن معك بنفس الغرفة في المدينة الجامعية أو بيت الطالبات يفضل ألا يكن من أفضل صديقاتك، وذلك لأن تفاصيل الحياة الصغيرة عند الإقامة معًا قد تشعل الكثير من الخلافات بينكن، وهو الأمر الذي قد يؤدي لفقدانك أعز صديقاتك لأسباب تافهة.

- إذا كنت تقيمين خارج مدينتك الأصلية للالتحاق بالجامعة، فهذا يعني ضرورة اتخاذ إجراءات احتياطية تضمن تجاوزك للمواقف الصعبة، فعلى سبيل المثال، لابد أن تحتفظي معك بمبلغ إضافي من المال بعيدًا عن مصروفاتك العادية تحسبا لأي ظرف طاريء، واحرصي على عدم التواجد وحدك خارج مكان سكنك خاصة خلال الليل، وإذا اضطررت للخروج يفضل أن تصطحبي إحدى زميلاتك معك. ولا حاجة طبعا للتأكيد عليك بالاحتفاظ بأرقام تليفونات أفراد أسرتك وعنوان ورقم هاتف أي قريب لك يسكن في نفس المدينة التى توجد بها الجامعة.

- حافظي على علاقتك بأسرتك، واحرصي دائما على السفر لمدينتك الأصلية في نهاية كل أسبوع، أو على الأقل مرتين كل شهر لزيارة والديك وإخوتك والاستمتاع بدف الأسرة أثناء تناول الطعام معًا وتبادل الحوارات المرحة، واطلبي منهم أن يقوموا بزيارتك في المدينة التي تدرسين بها كلما أمكنهم ذلك.

ويجب على الأسرة أن تقوم بزيارة المكان الذي سوف تُقيم فيه ابنتهم، وهناك سوف يكتب ولي الأمر إقرارًا يسمح للبنت أن ترجع في الوقت



الذي يريدُه والدُها؛ فهو يعرف جدول المحاضرات، وبناءً عليه يكتب إقرارًا بالموافقة على أن تعود ابنته في تمام الساعة العاشرة مثلًا أو الحادية عشرة كما يحلو له، وبالتالي يكون مطمئنًا على ابنته، وأنها لا تتأخر بعد المحاضرات.



الفصل الاول

الثقة بالنفس





الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره.

الثقة بالنفس نابعة من ذات الإنسان لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به **ويعكس ذلك هي** انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله؛ لتصبح تحركاته وتصرفاته بل وآراءه في بعض الأحياء مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار .

والثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا يمكن أن تولد مع أي شخص كان. ولا يخفى عليكم أننا نسمع من أناس كثيرون شكاوى من انعدام الثقة بالنفس ويرددون هذه العبارة حتى أخذت نصيبها منهم!

النقطة الأولى: والتي يجب أن نتعرف عليها هي أسباب انعدام الثقة بالنفس فعلينا قبل كل علاج أن نضع أيدينا على موضع الداء ثم نشرع بالعلاج المناسب له .

هناك أسباب كثيرة منها التالي:

١- تهويل الأمور والمواقف بحيث تشعرين بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقومين بها .



٢- الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لا يواجهك الآخرون باللوم أو الاحتقار.

٣- إحساسك بأنك إنسانة ضعيفة ويظهر من مشيتك أمام الطلاب في الجامعة ولا يمكن أن تقدمي شيئًا أمام الآخرين بل تشعرين بأن ذاتك لا شيء يميزها وغالبًا من تعاني من هذا التفكير الهدّام ترى نفسها إنسانة حقيرة، وتسرف في هذا التفكير حتى تستحكم هذه الفكرة في مخيلتها وتصبح حقيقة للأسف .

والنقطة الثانية والأخيرة هي أخطر مشكلة لأنها تدمرك وتدمر كل طاقة ابداع لديك فعليك أولًا أن تتوقفي عن احتقار نفسك والتكرير عليها ببعض الألفاظ التي تدمر شخصيتك مثل «أنا غبية» أو «أنا فاشلة» أو «أنا ضعيفة» فهذه العبارات تشكل خطرًا جسيمًا على النفس وتحطمها من حيث لا يشعر الشخص بها، فعليك أن تعلمي أن هذه العبارات ما هي إلا معاول هدم وعليك من هذه اللحظة التوقف عن استخدامها لأنها تهدم نفسيتك وتحطمها من الداخل وتشل قدراتها أن استحكمت على تفكيرك.

ولا تنسى أيضًا أن تحددي مصدر هذه المشكلة والإحساس بالنقص .

هناك أسباب كثيرة ومنها تستطيعين تحديد مصدر هذه المشكلة تمهيدًا للقضاء عليها:

١- قد يكون هذا الإحساس هو بسبب فشل في الدراسة أو العمل وتلقي بعض الانتقادات الحادة من الوالدين أو المدير بشكل مؤذ أو جارح.



٢- التعرض لحادث قديم كالإحراج أو التوبيخ الحاد أمام الآخرين أو المقارنة بينك وبين أقرانك والتهوين من قدراتك ومواهبك.

٣- نظرة الأصدقاء أو الأهل السلبية لذاتك وعدم الاعتماد عليك في الأمور الهامة أو عدم إعطائك الفرصة لإثبات ذاتك.

هذه باختصار هي بعض أسباب عدم الثقة بالنفس ولابد من مراجعتها وتحديد ما يخصك بينها عليكِ بعدها مصارحة نفسك فليس **كالصراحة مع النفس** وعدم غض الطرف أو تجاهل المشكلة بإيهام النفس **أنها لا تعاني من مشكلة** فالتهرب لا يحل المشاكل بل يزيد النار اشتعالًا **ونفسك هي ذاتكِ** وأنت محاسبة عليها أمام الله فلا تهمليها.

-الخطوة القادمة بعد تحديد مصدر المشكلة ابدأي بالبحث عن حل وحاولي أن تجديه فلكل داء دواء .

-اجلسي مع نفسك وصارحيها وثقي بأنك قادرة على التحسن يومًا بعد يوم .

-عليك أن توقفي كل تفكير يقلل من شأنك ويجب عليك أن تعلمي بأنك إنسانة منتجة لم تخلق عبثًا، فالله عندما خلقنا لم يخلقنا عبثًا أنت لك هدف وغاية يجب أن تؤديها في هذه الحياة ما دمت حية على وجه الأرض، الله سبحانه وتعالى عندما خاطب المؤمنين في القرآن الكريم لم يخص مؤمن دون الآخر ولم يخص مسلم دون الآخر ذلك لأن كل البشر سواسية ولا فضل لأحد على أحد إلا بالتقوى.



-هناك نقطة يجب أن تكون سببًا في تعزيز ثقتك بنفسك هي أن إحساسك بالظلم والاحتقار من قِبل الآخرين سواء أهلك أو أقاربك أو زملائك لن يغير في الوضع شيئًا بل قد يزيد في هدم ثقتك بنفسك فعليكِ الخلاص من هذا التفكير الساذج واستبداله بخير منه، فحاولي استبدال الكلمات السيئة التي اعتدت إطلاقها على نفسك بكلمات تشجيعية تزيد من قوتك وتحسن من نفسيتك وتزيد من راحتها .

-يجب أن تقنعي نفسك مع الترديد بأنك إنسانة قوية ويجب أن تتعرفي على قدراتك الكامنة في نفسك وأنك تملكين ثقة عالية وعليك من اليوم أن تخرجيها.

-ومن الأمور الهامة أيضًا اقتناعك واعتقادك الكامل أنك حقًّا إنسانة ذات ثقة عالية لأنها عندما تترسخ في عقلك فإنها تتولد وتتجاوب مع أفعالك فإن ربيت أفكار سلبية في عقلك أصبحت إنسانة سلبية وإن ربيت أفكارًا إيجابية فستصبحين حتمًا إنسانة إيجابية لها كيانها المستقل القادر على تكوين شخصية مميزة تفتخر بها بين الآخرين.

-يجب أن تعملي على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الانتقاص منها وعدم التفكير في الماضي أو استرجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن يجب عليكِ أن لا تحاولي استرجاع أي شيء مزعج بل حاولي أن تسعدي نفسك وتفرحي بذاتك لأنك إنسانة ناجحة لها مميزاتها وقدراتها الخاصة .



-ويجب عليكِ أن تتسامحي مع من أخطأ في حقك أو انتقدك حديثًا أو قديمًا ولا تكوني مرهفة الحس إلى درجة الحقد أو تهويل الأمور، تأقلمي مع من ينتقدك وقولي رحم الله امرءًا أهدى إلي عيوبي، ليس كل من انتقدك هو بالطبيعة يكرهك، هذه مغالطة، احذري منها كل الحذر لأن التفكير بهذه الطريقة يقود للشعور بالنقص وأن كل من يوجه لي انتقاد هو عدوٌ لي.. لا.. لا تشعري نفسك بأن كل ما يقوله الآخرون هو بالضرورة حق..لا.. عليك أولًا أن لا تجعلي هذا الشيء يؤثر عليك بل تقبليه واشكري الطرف الآخر عليه واثبتي له أنه مخطئ إن كان مخطئًا، ولا تجعلي كلام الآخرين يؤثر سلبًا على نفسيتك لأنك تعلمي أن الآراء والأحكام تختلف من شخص لآخر فمن لم يعجبه تصرفي هذا لابد وأن أجد شخصًا يوافقني عليه وإن فشلت في هذا العمل فلن أفشل في غيره، وكلام البشر ليس منزلًا كي أؤمن به وأصدقه وأجعله الفاصل.

-وكما قلنا لا تعطي نفسك المجال للمقارنة بين ذاتك وبين غيرك أبدًا احذري من هذه النقطة لأنها تدمر كل ما بنيتيه .

-لا تقولي لا يوجد عندي ما قد وهبه الله لفلانة بل تذكري أن لكل شخص منا ما يميزه عن الآخر وأنه لا يوجد إنسان كامل، ولا بد أن تعي أيضًا أن الله قد وهبك شيئًا قد حرمه غيرك، يجب أن تعيشي مع ذاتك كإنسانة كريمة حالها حال ملايين البشر، لكِ موقع من بينهم، لا تعتقدي



بأنك لا شيء في هذا الكون بل أنت مخلوق قد أكرمك الله وفضلك على كثير من خلقه .

-وهنا نقطة مهمة ألا وهي التركيز على قدراتك ومهاراتك الذاتية وهواياتك وإبرازها أمام الآخرين والافتخار بذاتك (والافتخار لا يعني الغرور) فهناك فرق بينهما.

-فكري بعمل كل ما يعجبك ويستهويك ولا تسرفي في التفكير بالآخرين وانتقاداتهم لا تهتمي ولا تعطي الآخرين أكبر من أحجامهم عليك أن ترضي نفسك بعد رضى الله وما دمت تعملي ما لم يحرمه الله فثقي بأنكِ تسير في الطريق المستقيم ولا تلتفتي للآخرين.

-أن الأشخاص الذين يعانون من فقدان الثقة بأنفسهم هم يفقدون في الحقيقة المثال والقدوة الحسنة التي يجب أن يقتدوا فيها حق وعليكِ من اللحظة أن تتذكري جميع حسناتك وترمي بجميع مساوئك البحر وحاولي أن لا تعرفي لها طريقًا وتذكري نجاحاتك وإبداعاتك وتجنبي تذكر كل ما من شأنه أن يحطمك ويحطم ثقتك بذاتك كالفشل أو الضعف.

-اعطي نفسك فرصة أخرى للحياة بشكل أفضل اقبلي بالتحدي وقوليها صريحة لزميلتك أو صديقتك: «سأنافسك وأتفوق عليك بإذن الله تعالى» ولا تعتذري أبدًا عن المنافسة مهما كانت ومهما مررت بفشل سابق



بها تجنبي قول: «أنا لست قادرة على هذه المنافسة- أو أني لست بارعة في هذه الصنعة» بل توكلي على الله عز وجل واقتحمي وحاولي بكل ثقة حينها أضمن لكِ بأنك ستنجحين بالتأكيد.

-افعلي ما ترينه صعبًا لك تجدي كل الدروب فتحت لك .

-فتشي عن كل ما يخيفك واقتحميه ستجدين بأن الخوف قد تلاشى ولا وجود له.

-حاولي أن تكوني إنسانة فاعلة ولك أعمال مختلفة ونشاطات واضحة، أبرزي إبداعاتك ولا تخفيها أبدًا حتى لو واجهت انتقادًا من أحد فحتمًا ستجدين من يشجعك وتعجبه أعمالك، هذه قاعدة يجب أن تتخذيها «لولا اختلاف الأذواق لبارت السلع» فلا تظلمي نفسك بالاستماع لما يحطمك ويحطم كل إبداع تحمليه.

-فكري بجدولك لهذا اليوم وماذا ستخرجين منه لما يعود على ذاتك بالنفع والحيوية.

-حدثي نفسك وكوني صديقتها وتمرني على الحديث الطيب فالنفس تألفه وتطمئن له وتركن له فلا تحرمي نفسك من هذا الحق لأنك أحق الناس بسماعه والتدرب على قوله لذاتك، الكلام الإيجابي الذي من شأنه أن يبني ثقتنا بأنفسنا ويدفعنا لمزيد من التفاؤل بحياة أفضل بعون الله تعالى.

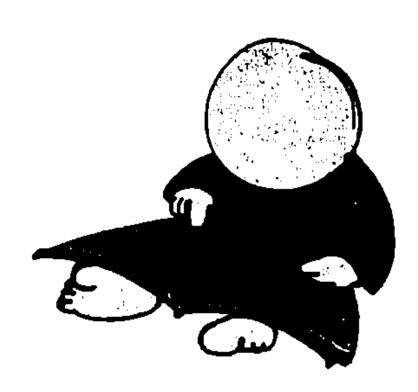
-عند كل مجلس حاولي أن يكون لك وجود وحاوري وناقشي مرة تلو الأخرى سوف تعتادين وسيصبح الحديث بعدها أمرًا يسيرًا، دربي نفسك

وقد تلاقي بعضًا من الصعوبة في ذلك بداية الأمر ولكن احذري من أن تثني عزيمتك التجربة الأولى بل اجعليها سلمًا تصعدين به إلى أهدافك وغاياتك وأبرزي وجودك بين من حولك فهذا يزيد من ثقتك بنفسك ويعزز الشعور بأهمية ذاتك.

-مساعدتك للآخرين تعزز ثقتك بنفسك.

-الظهور بمظهر حسن لائق يعزز من ثقتك بنفسك فلا تهملي ذاتك فتهملك.

تغلبي على مخاوفك وتخلصي منها



أيا ما كان السبب في خوفك، فهناك وسائل يمكنك اتباعها - أو حتى بعضها على الأقل - لتهيئة نفسك وتهدئتها، مما يجعلك بالتالي أكثر قدرة على مواجهة المخاوف والتخلص منها:

ابتعدي قليلا لتستعيدي صفاء ذهنك

✍ من المستحيل تقريبًا أن تتمكني من التفكير بهدوء ومنطقية عندما يسيطر الخوف والقلق على مشاعرك، فهذا الإحساس يجعل دقات قلبك تتسارع ويزيد من إفراز العرق في كفيك كما يشعرك بالارتباك وعدم القدرة على التصرف بشكل سليم.

لذلك لابد أن تحاولي إبعاد نفسك ولو بشكل مؤقت عن الموقف أو الظروف أو حتى الأفكار التي تسبب لك الخوف، حتى تهدأ معدلاتك الحيوية وينتظم تنفسك وضربات قلبك وهنا يمكنك البدء في التفكير والتصرف بحكمة.



✍ قومي بالسير على قدميك حول مكان سكنك أو عملك لمدة ١٥ دقيقة على الأقل وشتتي أفكارك بعيدًا عن الشيء الذي يثير خوفك.. فكري في أي شيء آخر في الحياة أو استمعي لبعض الموسيقى أثناء المشي وحاولي الاندماج مع الأنغام وتفريغ ذهنك من كل الأفكار السلبية. بعد أن تنتهي من التمشية يفضل إذا سمحت الظروف أن تحصلي على حمام بماء فاتر ثم تتناولين كوبا من اللبن الدافيء. وعندما تشعرين بالهدوء والاسترخاء، ستصبحين بالتأكيد أكثر قدرة على التوصل للأسلوب الأمثل لمواجهة ما يثير مخاوفك.

فكري في أسوأ الفروض

قد يكون الأمر الذي يثير خوفك وقلقك متعلقًا بالعمل أو بعلاقتك بمن تحبين أو حتى بامتحان اقترب موعده، وأيا ما كان الموقف، فكري في أسوأ الفروض... ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ حاولي تأهيل نفسك لتقبل الأسوأ ولكن دون أن تتركي ذلك يؤثر على أدائك، بل على العكس اشحذي همتك واستجمعي قوتك لتقديم أفضل ما لديك على جميع الأصعدة واتركي النتيجة على الله.

قومي ببعض التمارين لتهدئة أعصابك

ارقدي بشكل مسطح وضعي كف يدك على جبهتك أو على معدتك، ثم تنفسي ببطء وعمق بسرعة لا تزيد عن ١٢ مرة في الدقيقة ولمدة يفضل أن تمتد حتى ساعة كاملة.

هذا التمرين سيساعد على استرخاء جسدك وتهدئة أعصابك حتى يزول التوتر، ويمكنك عندها التكيف بشكل أفضل مع الموقف الأصلي الذي تخشين منه، وإيجاد حلول منطقية له.

كوني شجاعة وواجهي مخاوفك

تجنب المواقف أو الأشخاص الذين يثيرون خوفك سيجعلك تخافين منهم أكثر ويضفي عليهم هالة إضافية من الرعب. إذا كنت تخافين من فكرة السفر بالطائرة، فليس الحل هو أن تعيشي طوال حياتك تتجنبين السفر بالطائرة وتتحملين مشاق إضافية للوصول إلى وجهتك بأي وسيلة أخرى أو حتى تلغين فكرة السفر من أساسه إذا لم تتواجد وسيلة أخرى. اتخذي قرارا حاسما واركبي الطائرة في أول فرصة تحتاجين فيها للسفر، وواجهي مخاوفك بشجاعة، فقد تكتشفين أن خوفك لم يكن له داع من الأساس، واستمتعي برحلتك الجوية المريحة والسريعة. أيا ما كان سبب خوفك، لو واجهتيه بشجاعة سيتقلص خوفك ويذوي ليختفي في النهاية.

لا تستسلمي للهواجس

استسلامك للهواجس سيتركك فريسة سهلة للخوف. فلو أن كل من وقع ضحية هجوم أو حادث ظل يحيا طوال حياته مرعوبا من تكرار نفس الموقف مرة أخرى، فلن ينعم أبدًا بحياته وستسيطر عليه الهواجس والمخاوف دائما في حين أن نسبة حدوث نفس الهجوم أو الحادث لنفس الشخص ضعيفة جدا (إلا إذا كان سيء الحظ لهذه الدرجة!). بنفس



الطريقة إذا تعرضت للفشل مرة في امتحان ما أو في الحصول على وظيفة أو حتى في قصة حب، لا تعيشي حياتك فريسة للهواجس والخوف من الفشل مرة ثانية مما يدفعك لعدم تكرار المحاولة. فقط فكري جيدا واعرفي أسباب الفشل في التجربة الأولى واستوعبيها جيدا حتى لا تكرريها مرة أخرى، وهنا لن يكون هناك أي داع للخوف وسيحالفك النجاح في المرة القادمة بإذن الله.

اكسري حاجز الصمت وابدئي محادثتك مع الآخرين

أن التواجد مع مجموعة من الأشخاص الذين تتعرفين عليهم للمرة الأولى ليس دائما تجربة ممتعة، ولكن يمكنك أن تجعليها كذلك إذا استطعتِ التغلب على حاجز الصمت الجليدي وتبادل أطراف الحديث مع الآخرين.

-لا تقلقي بشأن أن الأشخاص الموجودين لا يعرفون شيئًا عنك، فقد يكون هذا لصالحك حتى تعطي الآخرين الانطباع الذي تريدينه، ولكن احذري أن تكوني مصطنعة.

-بالتأكيد جميع الأشخاص الموجودين يشعرون بضغط عصبي ما في مثل هذا الموقف، فلا تترددي في إلقاء تعليق مرح إذا كان الموقف غير رسمي، ولكن دون أن تفقدي هيبتك.

-ابدئي محادثتك مع الأشخاص الذين تشعرين بأنهم يوجد بينك وبينهم شيء مشترك، ويمكنك معرفة ذلك من خلال لغة الجسد أو المظهر.



إذا لم تجدي شيئًا ما تتحدثين به، فتحدثي عن الصمت نفسه أو أي موضوع عام.

-لا تنسي أن تحتفظي بابتسامتك، فهي مفتاحك لكسر حاجز الصمت.

بعض الفتيات تصاب بالخجل الشديد أثناء مرحلة المراهقة وما بعدها نتيجة للتغيرات الفسيولوجية والنفسية الكبيرة التي تمر بها الفتاة في هذه المرحلة، والتي قد تدفعها للخوف من مواجهة الآخرين والتعامل معهم بشكل طبيعي. إذا كنت تشعرين بالخجل يتنامى بداخلك، فقاومي هذا الشعور وانفضي عنك الخجل لأنه سيمنعك من إقامة صداقات مع أقرانك، ويدفعك للابتعاد عن أغلب الأنشطة التي تحبين ممارستها، كما سيحجب عنك فرصة التعرف على أفكار جديدة وخوض مغامرات قد تدخل السعادة والبهجة على قلبك.

الخجل ليس فقط خوفًا من التحدث للآخرين

والخجل لا يعني فقط الخوف من التحدث للآخرين، ولكنه يدل أيضًا على افتقادك للثقة بنفسك بشكل كبير. فإحساسك بالخجل يجعلك تعتقدين أنك عاجزة عن إضافة أي شيء جديد للمجتمع، وأن الآخرين لن يستمتعوا بصحبتك لذا تفضلين الانعزال والابتعاد عنهم، كما يصور



لك الخجل خطأ أن أفكارك غبية ولا تحمل جديدًا، وهذا يدفعك لإغلاق فمك والامتناع عن الكلام في وجود الناس حولك.

عواقب الخجل مستقبلاً

إذا ظللت أسيرة الخجل بهذا الشكل إلى أن تنهي دراستك وتلتحقي بالعمل، فإن ذلك سيكون له أثر سيئ للغاية على مستقبلك العملي، حيث سيمنعك الخجل من الحصول على وظيفة تليق بمستواك العلمي والثقافي، وإن حدث وحصلت على عمل فلن تكون لديك المهارات الكافية للترقي في العمل والتواصل بشكل جيد مع زملائك بسبب خجلك. لن يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل سيؤدي فشلك في التواصل مع الآخرين لضعف فرصك في التعرف على شريك الحياة المناسب، وهنا لن يكون أمامك خيار سوى زواج الصالونات التقليدي الذي يتدخل الأهل في جميع تفاصيله.

تشجعي وحاولي الانفتاح على الحياة

لكل هذه الآثار السلبية للخجل سواء في الوقت الراهن أو في المراحل القادمة من حياتك، يجب أن تتشجعي وتنفضي عنك الخجل وتحاولي الانفتاح أكثر وأكثر على الحياة. قد تشعرين أن الأمر صعب، وقد يكون كذلك بالفعل، لكن يجب أن تتحلي بالصبر وأن تقاومي خجلك باستمرار، ولا مانع أبدًا من طلب المساعدة من الوالدين أو الأشقاء في هذا الأمر.

اقري بوحدتك ولا تتقوقعي على نفسك

لا تتقوقعي على نفسك في الإجازات الصيفية أو نهاية الأسبوع وتغلقي عليك باب غرفتك مكتفية بمشاهدة أفلام الفيديو أو ممارسة



ألعاب الكمبيوتر أو حتى الدردشة على برامج المحادثة ومواقع التواصل الاجتماعي، فكل ذلك سيزيد من وحدتك ويعمق إحساسك بالخجل والانفصال عن المجتمع. عليك بدلا من ذلك أن تقربي بوحدتك وباحتياجك للتواصل مع الآخرين، وأن تقاومي رغبتك الدفينة في الابتعاد عن الناس. وبعد ذلك اخرجي إلى الحياة.

تغلبي على الخجل تدريجيًا

تدرجي في الأمر، فلا داعي في البداية للدخول في جماعات كبيرة من الناس وتكوين الكثير من الصداقات دفعة واحدة، بل ابدئي بالانضمام لمجتمع صغير من الصديقات أو الزميلات، وحاولي التواصل معهن والتعبير عن أفكارك وآرائك بدون خجل، وبعد فترة إذا شعرت بنجاحك في هذا الاختبار، ستزداد ثقتك بنفسك وتتواصل رغبتك في الابتعاد عن الخجل الزائد، وهنا يمكنك الانضمام لمجموعات أكبر من الأصدقاء والتجمعات الرياضية أو الفنية المختلفة.

ابدئي بأسرتك

ابدئي بوالدتك أو شقيقتك الكبرى. اخرجي من القوقعة التي اخترت الانعزال داخلها، وتقربي منهما وكوني صديقة لهما، فهما أقرب الناس إليك وسيكون من السهل عليك التخلص من خجلك في وجودهما، واحرصي أيضًا على المشاركة بإيجابية في نقاش عائلي واعرضي وجهة نظرك في الأمور المختلفة.



استغلي مواهبك للاندماج مع الآخرين

فكري في الأشياء التي تتقنيها أو المواهب التي تريها في نفسك، وانضمي للفريق الخاص بهوايتك سواء كانت رياضية أو فنية في الجامعة أو المدرسة أو حتى النادي. وجودك بين الفتيات الأخريات سيشجعك بكل تأكيد على التخلص من خجلك وسيساعدك على اكتساب صداقات جديدة.

استجمعي شجاعتك وقاومي خجلك، وقومي تدريجيًا بتوسيع حلقة صديقاتك ومعارفك واهتماماتك حتى يتحقق الهدف المنشود ويذهب الخجل إلى غير رجعة.

قاومي يأسك ولا تستسلمي للفشل

الفشل دائما موجع، بغض النظر عن موقعه أو أسبابه، ولكنه للأسف جزء لا يتجزأ عن الحياة، فمن منا لم يوفق مثلا في عمل أو يُرفض له طلب كان يتمنى تحقيقه، ومشكلة ألم الفشل أنه لا يمحى مع التكرار، ولكنه، على العكس، يزداد، ودورك هنا هو المقاومة للتغلب على هذا الألم.

احذري تعليق آمالك على مجال واحد من مجالات الحياة كالعمل مثلا أو حياتك العاطفية أو صداقة ما، فلا تعرف قيمتك كإنسانة بناء على منطقة واحدة في حياتك، بحيث لو فشلت في تلك المنطقة دمرت حياتك بأكملها.

لا تكتمي حزنك من الفشل داخلك، ولكن لا تبالغي في أحزانك بالشكل الذي قد يدمر نفسيتك.. ابكِ، أخرجي أحزانك على الورق، أو

تحدثي مع شخص قريب منك، فكل ذلك يساعدك على التخلص من إحساس المرارة بداخلك.

كوني واثقة بالله، واعرفي أن الأفضل بانتظارك، فكونك رفضتِ مثلا في عمل لا يعني أنك ستعيشين عاطلة، بل يعني أن وظيفة أحلامك في الطريق إليك، ولكن لا تيأسي أبدًا ولا تتوقفي عن السعي، واصلي طريقك، ولا عيب من الوقوف من حين لآخر لالتقاط أنفاسك.

اعرفي أسباب فشلك أو رفضك حتى تعرفي كيف تتجنبيها في المرة القادمة، واستعيني بشخص تثقين فيه حتى يكون موضوعيًا في رأيه وحكمه عليك.

تذكري إنجازاتك في الحياة، فإذا فشلت في شيء ما، فبالتأكيد قد نجحت في أشياء أخرى، حتى لو كانت مساعدة صغيرة لشخص ما.

أهم شيء يجب عليك إلا تنسيه أبدًا.. فشلك في شيء ما لا يدل على أنك إنسانة عديمة القيمة، فقط ستكون كذلك إذا يئستِ وتوقفت عن المحاولة، فالفرص مازالت بانتظار مقتنصيها.



تعلمي كيف تتخطين المواقف الصعبة بسلام

الحياة يوم حلو ويوم مر، فكما أنها مليئة بالأفراح، فإنها مليئة بالأحزان والمواقف الصعبة أيضًا، ولأنه لا مفر من تلك المواقف، فإن الحل الأمثل هو تعلم كيفية مواجهتها وقهرها بحيث ألا



نسمح لها بأن تتغلب علينا وتكسرنا.

-كوني متأكدة من أن صعوبة الموقف تتوقف على درجة استيعابك له وكيفية تقييمك، فما يبدو سيئا بالنسبة لك قد يبدو عاديا لغيرك، فلا تحملي نفسك فوق طاقتها ولا ترهقي أعصابك.

-تعاملي مع الموقف بإيجابية ولا تهربي من مواجهته، واستعيني بالآخرين ذوي التجارب لكي يساعدوك على تخطي مشكلتك، أو حتى ابحثي عن حل لها من خلال قراءاتك لمواقف مشابهة على شبكة الانترنت.

-لا تدعي المشاكل تغيرك إلا إذا كان هذا التغيير إيجابيًّا، فلا تجعل القسوة تدخل قلبك أو حتى الاستسلام، ولا تلقي اللوم على الآخرين أو تفقدي ثقتك وتقديرك لنفسك مهما حدث.

-تعلمي كيف تسخرين من مشاكلك وأخطائك مهما حدث، فالضحكة دواء لجميع مشاكلك مهما كانت، وليس معنى هذا الاستهانة بالموقف أو عدم تقديره، ولكن حاولي إلا ترهقي أعصابك وتضغطي عليها بأن تحيا بكل جوارحك في المشكلة، فكل شيء يمكن إصلاحه.

-استعيني بأسرتك وأصدقائك ولا تهربي منهم عند مواجهتك مشكلة ما، فهم السند بالنسبة إليك ولن يحبك أحد أكثر منهم.

تعاملي مع نجاحك بحكمة

لا أحد يكره النجاح، ولكنه للأسف كثيرًا ما يقتل صاحبه إذا لم يتعامل معه بحكمة، فلحظات النجاح تترك فينا نشوة قد تشعرنا أننا لن

نحتاج لأحد بعد الآن وأننا قادرون على الوصول لأحلامنا فرادى، فنقع في أخطاء قاتلة قد لا نستطيع تصليحها فيما بعد، ولكي تتحاشى تلك الأخطاء يمكنك عمل الآتي:

✍ تذكري دائما من أنت وتذكري نفسك قبل النجاح، وكوني متأكدة من أن الذين تقابلينهم في لحظات صعودك ونجاحك ستقابلينهم مرة أخرى في لحظات هبوطك أو بعد أن ينطفأ بريق نجاحك، فلا تتخلين عمن حولك مهما كانت صفتهم، فبالتأكيد ستحتاجين إليهم يوما ما حتى ولو بشكل معنوي.

✍ افعلي شيئًا حسنا إقرارا بنعمة النجاح التي منّ الله بها عليك، ولكن احرصي على أن يكون ما تفعليه سرا، فأعمال الخير ليست للتباهي والتفاخر.

✍ لا ترافقي من يعاملونك وكأنك فريدة من نوعك حتى لا تنساقي في طريق الغرور دون أن تدري، فتلك طبيعة البشر، لذلك أنت بحاجة دائما إلى أصدقائك الحقيقيين الذين لن يترددوا في تقديم النصائح المخلصة إليك.

✍ احرصي على تقديم يد المساعدة للذين لم يحققوا أحلامهم بعد، فأنت كنت مثلهم يوما ما..فلا تنس ذلك.

لا تدعي الاكتئاب يتغلب عليك

من منا لم يمر يوما بتلك الأيام الثقيلة الكئيبة التي تأتي كالغيوم على حياتنا حتى تمر بسلام.. أنه الاكتئاب الذي يفقدك لذة الشعور بالحياة سواء كان بسبب مشكلة ما تمر بها وأحيانًا بلا مشاكل، وغالبا ما تكون أعراض



الاكتئاب الحزن العميق، وفقدان الاهتمام بأي شيء، شعور خفي بالذنب، الحياة بلا أمل والعصبية والتهيج لأتفه الأسباب، اضطرابات مزاجية وقلق، وزيادة أو فقدان الشهية، بالإضافة إلى فقدان الطاقة البدنية والنفسية للقيام بأي عمل والاستسلام للنوم أو مجافاته.

✍ عند مرورك بتلك الحالة، حاولي قدر الإمكان الانغماس مع أفراد الأسرة والأصدقاء والأشخاص القريبين منك، ولا تستسلمي لرغبتك في الانفصال عنهم والمكوث وحيدة حتى لا يزداد اكتئابك، فالتواجد مع الأشخاص الذين يحبونك ويفهمونك له مفعول السحر في قدرتك على التغلب على حالة الاكتئاب.

✍ دوني أفكارك ومشاعرك بمذكرة، وكأنك تفرغي كل طاقتك السلبية على الورق.

✍ حاولي الاندماج في أي نشاط بدني مثل الرياضة أو المشي أو أي شيء ممتع بالنسبة لك، فذلك سيخفف عنك الكثير.

في حالات الاكتئاب، تقل المعدلات الإنتاجية في حياتك، وتتوقف معظم مشاريعك بسبب عدم توافر الطاقة النفسية لديك .. لا تقلقي من هذه الظاهرة، وقسمي مشاريعك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة يسهل التحكم بها لحين انقشاع الغيوم من سماء حياتك، ولا ترددي أبدا عن طلب مساعدة الآخرين.



✍ تخلي عن أخذ اي قرار كبير في حياتك بهذه الفترة مثل ترك الجامعة أو السفر أو فسخ خطبة لا قدر الله، والجئي إلى المقربين إليك لكي يساعدوك في اتخاذ قرار يناسب موقفك.. وبالتأكيد لا تنس أن الله بقلبك وبالقرب منك.

حتى لا تشعري بالملل

«أشعر بالملل الشديد»... من منا لم يقل هذه الجملة في وقت من الأوقات، فالملل حالة شعورية تصيب الفرد عندما لا يجد أمامه ما يفعله، ومن ثم تنشأ مضيعة الوقت. فلحظات الملل التي نمر بها يمكن استغلالها جيدا فقط إذا توفرت لدينا الرغبة في ذلك.

-ضعي لديك مجموعة أهداف طويلة المدى وأخرى قصيرة المدى، واحرصي على تنفيذها بانتظام وفي فترة زمنية محددة، ويمكنك استغلال الأهداف قصيرة المدى في القضاء على لحظات الملل.

-احرصي يوميًا على النوم ٨ ساعات ليلا وفقا لنصائح الأطباء، حيث الشعور بالإرهاق يساعد على زيادة الملل والإحباط، فكلما أخذت قسطا وافيا من النوم، كلما شعرت بطاقة إيجابية تمكنك من تنظيم وقتك جيدا وبالتالي عدم وجود فائض وقت لا يصلح لشيء سوى الملل.

-أوجدي لنفسك ما يملأ وقتك، فممارسة التمرينات الرياضية والمشي تحسن الحالة النفسية بشكل كبير، وهناك بعض الأنشطة الأخرى كالقراءة



والطهو والتريكو والكروشيه، كما يمكنك تخصيص مدة زمنية محددة يوميا لقراءة وحفظ القرآن الكريم.

-استغلي أوقات فراغك في تنمية نفسك ودراستك سواء بالكورسات العادية أو حتى من خلال الإنترنت.

-وكما تتصدقي بمالك وملابسك للمحتاجين، يمكنك أيضًا التصدق بوقتك فهناك من يحتاجه من أقاربك وكبار السن واليتامى والمرضى الذين يشعرون بالوحدة.

مراعاة الآخرين لمشاعرك

كثيرًا ما نصدم من طريقة تعامل الآخرين معنا، ونفكر كيف يهون عليهم التعامل بتلك الطريقة، ورغم ذلك لا نجد بداخلنا القدرة على الرد، فتكون النتيجة الشعور بجرح بالغ في مشاعرنا، فاحذري أن تتركي نفسك لهذا الشعور.

- كوني واعية للطريقة التي تريدين من الآخرين أن يعاملوك بها

قد تكون معاملة أحدهم لك بقلة احترام ناتجة من إدراكه لاستسلامك أو رضاك بمعاملة الآخرين لك بهذا الأسلوب، أو على الأقل يكون استمراره على عدم احترامه لك بسبب خضوعك لهذه المعاملة منذ المرة الأولى.

- حددي الأسلوب الذي تريدين أن يعاملك به الآخرون.

أوجدي في نفسك القوة التي تفرض على الآخرين الاحترام، ولا تفكري كثيرًا كيف سيفهمون هذه الرسالة؟ ولا تتوقع من الناس أن يتغيروا ولكن يمكنك أنت أن تغيري من نفسك.

- كوني واضحة وصريحة

غالبا لا يدرك الأشخاص الذين يجرحونك أنك تتألمين، وطالما أنك لا تعترضين يظنون أنه لا بأس بالأمر، فلا تخفي مشاعرك بعد الآن وكوني واضحة حتى لا تسببي لنفسك الضيق لأن أصعب ما قد يشعر به الإنسان هو رثاء نفسه.

- أعط نفسك الحب و الاحترام اللذين تستحقينهما

قبل أن تقدمي على أي تصرف، فكري ماذا ستكون نتيجته عليك أنت أولًا قبل الآخرين، وكوني على يقين أنك أنت الذي تجلبين لنفسك الحب والاحترام، أن كنت تقابل أناسا ومواقف لا تساعدك على الحب أو الاحترام، انصرفي عنهم وابحثي لنفسك على راحة البال في مكان آخر.

كيف تتغلبين على جرح مشاعرك

من أسوأ الأشياء التي يصعب على الإنسان التعامل معها هي مواجهة يومه بمشاعر جريحة، خاصة إذا كان الجرح من شخص عزيز عليه، بجانب الشعور بالإهانة أيضًا. والنقاط التالية ستساعد على الخروج من هذا الموقف والتغلب عليه:

- حاولي تهدئة نفسك عندما تشعرين بجرح مشاعرك، وأعطي لنفسك فترة حتى تهدأ أعصابك، ولا تتحدثي أو تعطي أي رد فعل وأنت



تشعري بالغضب الذي قد يجعلك تتفوهين بها قد تندمي عليه فيها بعد ولا تستطيعين سحبه، وابتعدي تمامًا عن الانتقام.

- تجنبي إساءة الحكم على الشخص الذي جرح مشاعرك وضعي نفسك مكانه، وفكري أيضًا في نيته عندما قال لك ما يجرحك فلربما كان مجروحا أكثر منك ولا يقصد الإهانة على الإطلاق، ولكنه فقط يعبر عن غضبه بطريقة مبالغة.

- حاولي إلا تأخذي الكلام بشكل شخصي، ولا تتكبري عن مسامحة من جرحك، لقد تكون جرحت أنت أحدهم يوما ما وسامحك.

- بعد أن تهدئي ويهدأ الطرف الآخر، عاتبيه بهدوء على ما قال حتى لا تظلي تشعري بالأسى لنفسك إذا كتمت مشاعرك بداخلك، ولكن احرصي على عدم إظهار غضب مبالغ فيه كي لا تبدأ مشكلة جديدة.

- فكري بطريقة لا تحملك جرحا على جرح، واظهري لنفسك أن ما حدث كان لحظة غضب لا يقصد به الإهانة، وحاولي التغلب على حساسيتك المفرطة حتى تشعري بالسلام مع نفسك، وأخيرا انتسي بالله في لحظات الضيق حيث لا ملجأ إلا إليه.

تغلّبي سريعًا على مشاعرك السلبية

هناك الكثير من الأحداث المحزنة والمحبطة التي قد تحدث في حياتنا، مثل فقدان شخص عزيز أو الرسوب الدراسي أو المرض أو فقد العمل.



مثل هذه المواقف تولد بداخلنا كمًا كبيرًا من المشاعر السلبية كالغضب والمرارة والإحساس بالذنب وخيبة الأمل.

وبرغم أن الإحساس بكل هذه المشاعر أمر طبيعي، إلا أن التخلص منها بشكل سريع مطلوب لأنها تضرنا وتضر من حولنا لأننا ولا شك سنسيء التعامل معهم طالما سيطرت علينا مثل هذه المشاعر السلبية.

تمسكك بحزنك أو غضبك أو إحباطك قد يفوّت عليك فرصة جيدة تلوح في الأفق أو يدمر حياتك الاجتماعية أو يسيء لعلاقتك بأقرب الناس إليك. لذلك عليك محاربة هذه المشاعر السلبية وعدم الاستسلام لها، وذلك من خلال الوسائل التالية:

- ابدئي بالاعتراف بمشاعرك السلبية سواء كانت غيرة أو مرارة أو غضب أو كراهية... إلخ. لا تتجاهلي وجود هذه المشاعر أو تنكريها لأن الاعتراف هو الخطوة الأولى نحو التخلص منها، فهو سيمنحك القوة اللازمة لتغيير مشاعرك لأخرى إيجابية.

- لا تصدري أحكامًا قاسية على نفسك. فالإحساس بمشاعر سيئة لا يجعل منك شخصًا "سيئًا" بالتبعية، بل أن هذه المشاعر ليست سوى رد فعل مؤقت تجاه حدث أو موقف أو شخص معين، أي أنها مجرد جزء من تجربتك الحياتية ولا تشكل سمة دائمة من سماتك.

- قومي بطرد مشاعرك السلبية من داخلك. حاولي توظيف الطاقة السلبية المتفجرة داخلك بشكل إيجابي. تقربي إلى الله أكثر واطلبي منه



مساعدتك في التخلص من آلامك وأحزانك. -أفرغي مشاعرك على الورق، وصِفي من خلال الكتابة كل ما تشعرين به، فقد يخرج ذلك في شكل قصة أو قصيدة شعر أو حتى خواطر أدبية جميلة. يمكنك أيضًا القيام ببعض التدريبات الرياضية أو التحدث عن الأمر مع صديقة تثقين بها. اصرخي بصوت مرتفع في مكان خال إذا استدعى الأمر لأن إطلاق العنان لطاقتك المكبوتة سيجعلك تشعرين بتحسن ويشفي جراحك سريعا.

لا تستسلمي لمن يريد إحباطك

من الأمور التي تعتبر تعذيبًا حقيقيًا هو تعامل المرء مع شخص يتحدث دائمًا بسلبية ويعمل على هدم تفاؤلنا واستنفاد طاقتنا الإيجابية، وقد يؤدي هذا بالمرء في النهاية للسقوط في دوامة الإحباط.

لذا فإن أفضل وسيلة لتفادي ذلك هو عدم التعامل مع مثل هذا الإنسان إذا أمكن حتى لا يسحبك ببطء إلى عالمه المليء بالإحباط والسلبية.

فإذا تعرضتي لموقف اضطرك للتعامل مع مثل هذا الشخص في العمل، كوني حذرة وحاولي إنهاء المهمة المعلقة بينكما بأسرع ما يمكن حتى لا يتمكن من إفراغ شحنته السلبية بك. كوني مهذبة طوال الوقت وتعاملي بشكل احترافي وليقتصر الأمر على ذلك، دون أن تسمحي له بمحاصرتك في ركن ما وسحب كل طاقتك الإيجابية.

إذا كان هذا الشخص صديقة، اتبعي سياسة الهجوم خير وسيلة للدفاع، وقومي أنت بمحاولة جذبها خارج دوامة الإحباط التي تعيش فيها. اطلبي منها مصاحبتك إلى نزهة ما أو مكان جديد لم تزوراه من قبل، وتحدثي معها محاولة لفت نظرها لإيجابيات الحياة. كرري المحاولة بضع

مرات، وإذا فشلتي ولم تستطعي مساعدتها، عليك هنا الابتعاد وترك هذه الصديقة لتعالج أمورها بنفسها، لكن لا تنضمي إليها في عالم الإحباط والتشاؤم.

وعليك أولًا قبل أن تحاولي التعامل مع الآخرين، أن تبدئي بنفسك، وحياتك، وتحاولي دائمًا أن تبثي بداخلك دفعة إيجابية من الأمل والتفاؤل، ولا تسمحي لأي إنسان باستدراجك لظلمات اليأس والإحباط مهما كانت صعوبات الحياة.

تشجيعك للآخرين قد يصنع فارقًا في حياتهم

التشجيع ورفع الروح المعنوية يساعد الناس على الارتقاء حتى يمكنهم الاقتراب من الصورة الجميلة التي يريد أصدقاؤهم أن يروهم عليها. لا تقللي من أهمية تشجيعك للآخرين، لأنه قد يصنع فارقا حقيقيا في حياتهم ويمنحهم دافعا لاستكمال أعمالهم وتحقيق أهدافهم وتجنبي اليأس والخوف من الفشل.

ونحن جميعا نمتلك القدرة على تشجيع من نحب، ولكن بعضنا لا يستطيع توصيل مشاعره بالشكل الصحيح، فيبدو لحوحا أو مبالغا أو حتى غير مقدر للحالة النفسية التي يمر بها الطرف الآخر.

ولتجنب هذه النتيجة السلبية، والوصول لهدفك سواء مع مرؤوسيك أو أصدقائك عليك أن تحاولي اتباع طرق مناسبة لتشجيع الآخرين، منها:

- أبقي بابك مفتوحًا دائمًا للاستماع لآراء ومقترحات الزملاء، وبصفة خاصة أن كنت في موقع القيادة، لأن مجرد استماعك لآرائهم بحماس



واهتمام سيمنحهم دفعة إيجابية، وكلما قمت بتطبيق أحد هذه الآراء ستشجعيهم أكثر على التفكير والتفاعل بشكل أكبر في العمل.

-عند توجيه كلمات للتشجيع، ركزي على احتياجات الآخرين، بدلا من التركيز على هدف ما تريدين تحقيقه. بهذه الطريقة ستظهرين للآخرين دعمك لهم ومراعاتك لمشاعرهم، وستكون لديهم فكرة جيدة عن نواياك الطيبة تجاههم.

- شجعي الآخرين بكلمات إيجابية في كل الأوقات ولا تدعي ذلك يقتصر على وقت تشعرين فيه أن من أمامك بحاجة للتشجيع أو يمر بحالة من الإحباط. امتدحي أداء من حولك، أو مظهرهم أو تصرفاتهم بشكل منتظم حتى تظهري لهم ثقتك بهم وبقدراتهم في جميع الأحوال، وليس فقط عند القيام بعمل متفوق يستحق التهنئة والتشجيع.

- اعرضي مساعدتك على الآخرين كوسيلة لتشجيعهم. فإذا انتهيت من عملك مثلا ولاحظت أن زميلتك لا تزال أمامها الكثير لتنجزه، مما يشعرها بالإحباط، شجعيها، واعرضي عليها خدماتك حتى تنجز المتبقي من العمل بسرعة أكبر. إذا رفض الطرف الآخر مساعدتك لا تضغطي عليها، ولكن أخبريها بأنك مستعدة للمساعدة في أي وقت إذا ما أراد ذلك حتى تشعر بدعمك لها.

عندما يكيد لك أحد

كثيرًا ما نقابل في حياتنا من يتعامل معنا بما يتنافى مع الأخلاق العامة، والمشكلة الأكبر إلا يقتصر التعامل على موقف ويمر، بل تكون هناك حاجة

للاحتكاك اليومي بهذا الشخص، فقد يكون أحد الأقارب أو الزملاء. لذا إليك فيما يلي أفضل الخطوات للتعامل مع مثل هذه الفئة من الناس:

كوني منتبهة ومتيقظة

الخطوة الأولى لتتمكن من الحفاظ على نفسك في مواجهة شخص غادر يحيك لك المكائد وينصب لك الفخ منتظرا سقوطك فيه هي أن تحتفظ بمستوى عال من الانتباه والحذر حتى يسهل عليك اكتشاف الفخ قبل فوات الأوان واتخاذ الخطوة المناسبة لتجنب المشاكل التي يحدثها ذلك الشخص.

احتفظي بنزاهتك وكرم أخلاقك

كونك تواجهين شخصا غير نزيه يتصرف بأساليب ملتوية ليس سببا لأن تتحولي لإنسانة خسيسة مثله، لأن ذلك سيجعلك تنحدرين إلى مستوى غير مقبول من الأخلاق والتصرفات ويلوث نفسك النقية.

-لذا احذري أن تقعي في مصيدة المعاملة بالمثل التي قد تبرر لك نيتك بممارسة نفس الأفعال معه. وعلى العكس لو احتفظت بنزاهتك وقابلت تصرفاته غير السوية ومحاولاته لإيذائك باستقامة وابتسامة ومعاملة طيبة، فإنه سيرتبك ويتخبط، وقد يراجع نفسه ويقرر التوقف عن أفعاله السيئة لو كان ضميره لا يزال متيقظًا، فصدق الله العظيم حين قال: ﴿وَلاَ تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلاَ السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ .



-أضيفي إلى ذلك أنك أن قابلت السوء بالسوء، فسيكون عليك انتظار المكيدة الجديدة التي سيعدها خصمك للرد على ما فعلتيه أنت، وهذا سيدخلك في سلسلة لا تنتهي من الأحقاد والمكائد التي ستضر بحياتك ومستقبلك.

وجهي إنذارا حاسمًا

إذا وجدت أن تعاملك بالحسنى لفترة مع الشخص المذكور لم يأت معه بأي نتيجة إيجابية، وبقي مصرا على تدبير الخدع والمكائد لك، عليك أن تواجهيه بكل حزم، وتنذريه بضرورة التوقف عن هذه الأفعال، وإلا فإنك لن تقفي صامتة وستعملي على أن ينال جزاءه، فالأشخاص من هذا النوع يكونون في الغالب جبناء ويخشون المواجهة وقد يتراجع خوفا من رد فعلك الغاضب.

اطردي ذلك الشخص تماما من حياتك

إذا لم تفلح كل الخطوات السابقة في ردع ذلك الشخص عن تصرفاته الخسيسة، سيكون عليك القيام باقتلاع جذور الشر من حياتك والامتناع عن التعامل مع هذا الشخص نهائيا. ولو كانت هناك ضرورة، كاحتكاك الدراسة مثلا، فاحرصي أن تكون تعاملاتكما رسمية ومدونة. واحذري التعاملات الشفهية مع هذا النوع من الناس، حتى لا يوقعك في الخطأ.

كيف تتحاشين محبي الشائعات

من منا لم يتعرض يوما لسماع شائعة ما، أو شارك بقصد أو دون قصد في تناقلها، فكثيرا ما نجلس مع أناس لا يشغل بالهم سوى تناقل أخبار



الغير.. ولكي تخرجي من مثل هذه المجالس دون أن تفقدي احترامك لنفسك يمكنك التصرف كالآتي:

واجهي الشخص الذي يتناقل الشائعات سواء عنك أو عن الغير، وقولي له بأسلوب مباشر أن ما يفعله لا يصح وأنه يجرح شعور الآخرين.

إذا تصادف وجودك مع أشخاص يتبادلون النمائم والشائعات، وشعرت بخجل من مواجهتهم بسوء ما يفعلون، حاولي تغيير الموضوع، وإذا لم تستطع فلا تجاريهم في الحديث أو اتركي مجلسهم.

انتبهي لأفعالك وأقوالك حتى لو كنت حسن النية، فبعض الناس لا يتعاملون بالنوايا، ويجعلون من كل حركة متعمدة أو غير متعمدة مادة خصبة لحديثهم.

لا تخبري بأسرارك سوى أصحابك المقربين الموثوق بهم، حتى لا تفاجئي وتجدي الجميع يتبادلون الحديث عن حياتك الشخصية.

إذا لم يجد الحديث مع مروجي الشائعات، سواء كانوا يتحدثون عنك أو عن غيرك، فلا تتمادي، فسيكون التجاهل أفضل حل وقتئذ، ومع الوقت سيملون ما يفعلون.

حتى لا يزعجك المتطفلون

من منا لم يقابل في حياته أشخاصا فضوليين يعتبرون حياتك الشخصية حقا مباحا لهم؟ وبالرغم من أن هذا النوع من الأشخاص يستحق ما يجلبه لنفسه من إحراج، فإننا كثيرًا لا نستطيع التعامل معه بخشونة، لذلك إليك بعض الطرق التي تمكنك من الهروب من مأزق أسئلتهم بطريقة لبقة.



-عندما يسألك أحد الفضوليين واحدا من تلك الأسئلة المستفزة، غيري الموضوع بسرعة، كأن تقول فجأة: "تعجبني ملابسك" أو "هذا اللون يناسبك تماما".

- حاولي تجاهل السؤال الذي صدر من الشخص الفضولي وتظاهري بالانشغال بأي شيء آخر، وتذكري أنه لا أحد يستطيع إجبارك على قول شيء أنت لا تريدين قوله.

- اجعلي إجاباتك مبهمة وغير محددة، فمثلا إذا سألك أحدهم عن مصروفك اجعلي إجابتك: "مصروفي مساو لمن هم في مرحلتي الدراسية ".

- ضعي حدودًا لعلاقتك مع الأشخاص الفضوليين، فمثلا إذا زارتك أحداهن، أطفئي جميع أضواء الشقة ماعدا غرفة المعيشة أو الاستقبال التي ستمكث بها، وأخفي عنها الأشياء الجديدة التي اشتريتيها مؤخرا.

- تجنبي مجاراة الأشخاص الفضوليين في ثرثرتهم عن حياة الآخرين الشخصية، حتى لا تساعديهم على التمادي في ذلك.

- إذا فشلت جميع الطرق السابقة في إيقاف الشخص الفضولي عن اختراق حياتك الشخصية، اخبريه مباشرة، ولكن بطريقة غير مهينة، أنك لا تحبين التدخل في شئون حياتك الخاصة.

تعاملي مع غضبك

ضغوط الحياة كثيرة ودائمة، فمشكلات الدراسة والماديات قادرة على إفقادك هدوء أعصابك وعلى إشعارك بالتوتر وهذا يتسبب في فقد سيطرتك على الغضب، لذا انفضي عن نفسك تلك الضغوط واتبع الآتي:



اعلمي أن ما غضبك إلا رد فعلك تجاه الحدث، وليس الحدث نفسه، لذا أنت الوحيدة القادرة على التحكم برد فعلك، فيمكنك أن تختاري أما أن تغضبي أو لا تغضبي.

اسألي نفسك إذا كانت المشكلة التي تمرين بها أبدية أم أنها مثلها مثل أي شيء آخر يأتي ليرحل. هكذا تستطيعين النظر للأمور بشكل موضوعي.

تجنبي جرح الآخرين عند الغضب، فرد الفعل المبالغ به يجعلك تبدين غير منطقية، وفي النهاية سيتذكر الآخرون رد فعلك العنيف، وربما ينسون ما تسبب في غضبك.

اجعلي غضبك دائما في محله، فالقليل من الغضب يكون ضروريا خاصة عند تجاوز الآخرين حدودهم في التعامل معك، ومن المفيد أيضًا أن يراك أصدقائك قادرة على التحكم في غضبك وعلى التعامل مع المشكلة في أن واحد.

احذري التعامل مع المشكلة أثناء غضبك، وتجنبي أي رد فعل وأنتي غاضبة حتى لا تفقدي كل شيء بهذا التصرف.

عند مواجهة إنسان غاضب

في ظل ضغوط الحياة اليومية المتزايدة، كثيرًا ما نقابل أشخاصا يتفجرون غضبا سواء كانوا زملاء عمل أو أصدقاء أو حتى غرباء، وذلك في قاعة المحاضرات أو عند تناول وجبة بأحد المطاعم أو في المواصلات العامة أو حتى على الطريق أثناء قيادة السيارة.



رد فعلك في مثل هذا الموقف يتوقف عليه النتيجة النهائية، أما إيجاد حل ينهي الأمر بسلام، أو تطور الأحداث لمزيد من الغضب والعنف والنقاش المليء بالألفاظ غير اللائقة. لذلك إليك فيما يلي كيفية نزع فتيل الغضب قبل أن يؤدي لخسائر مادية أو معنوية كبيرة:

- لا تأخذي الأمور بمحمل شخصي، حتى وإن صب من أمامك جام غضبه عليك دون أن تفعلي له شيئًا. تفهمي الموقف، واتركيه يفرغ شحنة الغضب المختزنة لديه نتيجة مواقف محبطة مر بها خلال اليوم، وبعد أن يعبر عن مشاعره وتخفت حدة ثورته، حاولي أن تتناقشي معه لتعرفي السبب الحقيقي لغضبه.

- حافظي على هدوئك مهما كان استفزاز من أمامك، ولا تجعليه يستدرجك لأن تغضبي بدورك وتبادليه الصياح أو التلفظ بكلمات غير لائقة واتهامات جزافية. استمعي لكلماته لترى إذا كان لديه بالفعل سبب وجيه للغضب. وإذا كان الوضع كذلك، واكتشفتي أنك قد أخطأت في حقه ودفعتيه للغضب، فاعتذري له، وإذا لم تكوني مخطئة حاولي أن تشرحي له بهدوء خلفيات الموقف إلى أن تتمكني من توصيل وجهة نظرك إليه.

- إذا كان من أمامك يشعر بالغضب من شخص آخر سواك، فامنحيه أذنا مصغية ومتعاطفة، واتركيه يشكو إليك. من المهم أيضًا أن تحرصي على النظر في عينيه أثناء حديثه، وألا يظهر على وجهك أي تعبير استخفاف أو عدم تقدير. وعندما ينتهي من الحديث، قومي بتلخيص ما سمعت منه في



نقاط موجزة حتى يتأكد من اهتمامك ومتابعتك لكل ما قاله، واحترامك لمشاعره.

- إذا وجدت أن الغاضب كان على حق، وأنه قد تعرض للظلم بالفعل، أوضحي له أنك تتفقين معه في وجهة نظره، واعرضي عليه المساعدة في إيجاد حل ينهي المشكلة. مجرد عرضك المساعدة سيكون كافيا لتهدئة غضبه واحتواء مشاعره.

كيف تقوين مناعتك النفسية

طالما ترددت حكمة شهيرة مفادها «الوقاية خير من العلاج». يحتاج كل منا إلى لحظات من التأمل يفكر فيها في أسلوب حياته ليميز بين العادات الصالحة والطالحة التي يتضمنها سلوكه الشخصي. فالكثيرون منا يغفلون عن أهمية الراحة النفسية والهدوء العصبي والابتعاد عن التوتر والمزاجية لضمان الحفاظ على صحتهم، ويهمل الكثيرون أيضًا الجانب النفسي للإنسان وتأثيره المباشر على صحته وحالته البدنية. يتمتع الفرد منا بصحة جيدة طالما أن جهازه المناعي المقاوم للأمراض والأوبئة على قدر كبير من السلامة، ولا يواصل الجهاز المناعي عمله بنظام إلا عند الابتعاد عن المرضات وحسن التغذية. ومع أهمية الحفاظ على الجهاز المناعي، هناك ضرورة قصوى لعدم الإغفال عن الجانب النفسي للفرد منا.

تساهم المناعة الجسدية في حماية الجسم من الأمراض، وتضاعف المناعة النفسية من قدرة الإنسان على حفظ توازنه النفسي، بالإضافة إلى



مساعدته في التصدي للعديد من الأمراض العضوية. تتأثر حالة الجهاز المناعي بالحالة النفسية للفرد فقد أثبتت التجارب على سبيل المثال أن الأزمات النفسية وفقدان القدرة على التركيز يجعلان الفرد أكثر عرضة للأمراض الموسمية، مثل نزلات البرد. من هنا، يتعين علينا ترشيح مجموعة من وسائل تعزيز المناعة النفسية.

١- ابتعدي عن التوتر العصبي المفرط

قد يكون التوتر مفيدًا في بعض الأحيان عندما يكون حافزًا على مضاعفة المجهود المطلوب للقيام بالمهام الحياتية الأساسية، لكن الإفراط في التوتر والحساسية يضاعف من إمكانية التعرض للأمراض، وعلى رأسها الصداع النصفي وآلام المعدة وفقدان القدرة على الرؤية بوضوح. تجنبي مسببات التوتر وامنحي نفسك فترات من الاسترخاء.

٢- تمتعي بحياة عاطفية سليمة

ابحثي عن شريكك المناسب واحرصي على قضاء أمتع الأوقات معه، فالراحة النفسية تبدأ عند بعض الأشخاص مع الإيجاد الشريك المناسب وتبادل المشاعر معه.

٣- اقتني حيوانًا أليفا!

عند افتقادكِ إلى رفيق مخلص أو صديقة تبوحين لها بأسرارك، اقتني حيوانا أليفا وعيشي معه أمتع الأوقات في غياب الأصدقاء والأحباب. قد يصاحبك حيوانك الأليف عند التنزه وقد يشاركك ممارسة الرياضة أيضًا.

فقد أثبتت دراسة حديثة أن اصطحاب الكلاب يسهم في تقوية الجهاز المناعي ويحمي الفرد من خطر التعرض للحساسية.

٤- عززي من صلاتك الاجتماعية

ضاعفي عدد معارفك وعززي روابطك الاجتماعية، تعرفي على المزيد من الأصدقاء واقضي معهم أطول فترة ممكنة. يمكنك أيضًا مضاعفة نشاطك الاجتماعي من خلال الاشتراك في أعمال تطوعية أو حضور ندوات وأمسيات أدبية.

٥- أحسني الظن بالآخرين وكوني إيجابية

لا تفقدي ثقتك بالآخرين وحاولي دائما أن تلتمسي لهم الأعذار، فمهما بدر منهم سامحيهم واصفحي عنهم لأن ذلك، بلا جدال، يدعم مناعتك. كوني إيجابية ولا تدعي للتشاؤم محلا في حياتك وانظري دائما للجوانب الإيجابية من المحن التي تمرين بها.

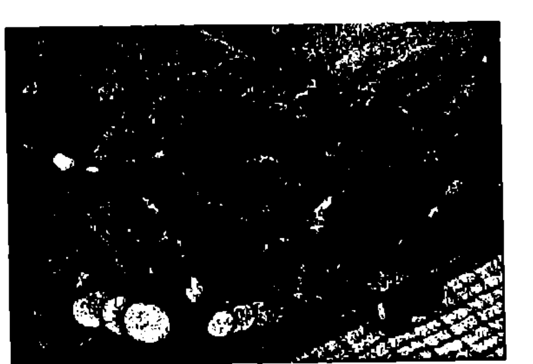
٦- حافظي على ابتسامتك

اضحكي من قلبك وانسي الهموم والمتاعب. تشير العديد من الدلائل إلى أن الضحك يرفع من روحك المعنوية ويضاعف من قدرة الجسم على تفادي بعض الأمراض. أثبتت التجارب أن من يتابعون البرامج المسلية والمضحكة يتمتعون بقدرة فائقة على الحفاظ على جهازهم المناعي.

٧- تناولي الأطعمة المقاومة للسموم

تناولي الخضراوات والفواكه الطازجة واجعليها ضمن أهم وجباتك اليومية. تساعد هذه النوعية من الأغذية الجسم على مقاومة السموم. تناولي





البرتقال والبروكلي والكيوي والجزر والبطيخ والكنتالوب، فهي الأغنى بمضادات الأكسدة.

٨- تجنبي الأغذية السريعة

ابتعدي عن الوجبات السريعة الغنية بالسعرأت الحرارية والخالية من أية قيمة غذائية تذكر. لا تتناولي الصودا والبيتزا والشيكولاتة واستبدلها بأطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن.

***


الفصل الثاني
المذاكرة
الجامعية
مجلة الابتسامة



طرق المذاكرة الجامعية

المذاكرة الجامعية تختلف في أسلوبها وطريقتها عن المذاكرة أيام المدرسة، وإليك الطريقة المثالية للمذاكرة الجامعية:

١ - الفهم والمناقشة.. أكثر من الحفظ الذي يعتبر السمة المباشرة في التعليم قبل الجامعة.

٢ - البحث عن المعلومة سواء في المكتبة أو عن طريق الشبكة العنكبوتية، فالبحث جزء مهم في عملية التعليم الجامعي.

٣ - الالتزام بالمحاضرات وتدوينها عند الضرورة.

٤ - المراجعة الأسبوعية لجميع المحاضرات، حتى لو لم تكن هناك اختبارات، فإن هذه المراجعة من شأنها أن تثبت المعلومة لديك، وتساعدك على فهم المواد المرتبطة بها لاحقًا.

٥ - ممارسة الأنشطة الجامعية، كالاشتراك في فريق الصحافة، أو الفرق الرياضية، كما أن المشاركة في التدريبات والأنشطة الصيفية ستفيدك كثيرًا في حياتك العملية بعد التخرج.

وهذه طرق المذاكرة

أولا: مهارات المذاكرة الجيدة

١) التكرار :

تكرار حفظ المعلومة بعد فهمها واستيعابها أكثر من مرة حتى تستطيع إتقانها.



٢) الهدف :

لابد أن تحددي لك هدفًا قبل بداية المذاكرة تسعي لتحقيقه (مثل سأذاكر هذا الجزء كاملًا).

٣) توزيع الجهد :

أي المذاكرة على فترات زمنية يتخللها فترات راحة حتى تكون المعلومات أكثر ثباتا في الذهن.

٤) معرفة المعلومة بالكامل في البداية :

أي تأخذين فكرة عامة عن الموضوع ثم تبدئين بتقسيمه إلى أجزاء وتذاكرين كل جزء بمفرده.

٥) التسميع الذاتي :

أي كل فترة نراجع على ما سبق دراسته حتى تربط المعلومات القديمة بالمعلومات الحديثة ونكتشف أوجه القصور ونعالجها.

٦) المذاكرة بأسلوب صحيح من البداية :

أي لا تذاكري بأساليب خاطئة فتضيع جهودك ووقتك بل ذاكري بأسلوب صحيح منذ البداية فمثلا الأسلوب الأمثل لحفظ المعلومات التاريخية هو الحفظ بواسطة الورقة والقلم ورغم أنه أسلوب شاق لكنه أفضل من الحفظ الشفوي.



٧) تحديد مستواك :

دائما حاولي معرفة مستواك في المادة ومن نفسك حتى تعالجي أي مشكلة لك في المذاكرة.

٨) كوني نشيطة:

أي حاولي أن تبحثي عن المعلومة بنفسك، واستخرج الأسئلة بنفسك من الكتب وحاولي إجابتها؛ فعندما تجتهدين في الوصول للمعلومة تكون أسهل في حفظها من أن تحصلي عليها من المعلم.

٩) استمتعي بالمذاكرة كأنك تمرحين وتعودي أن تحبيها حتى تنجزي فيها.

ثانيا: عادات المذاكرة

تنظم وقت المذاكرة :

لا تذاكري حسب المزاج، ولا تذاكري في أي مكان أو تتركي الأمر للصدفة، بل لابد أن تنظمي لنفسك طريقة محدده للمذاكرة؛ في مكان محدد، ووقت محدد، فعملية التنظيم هنا مهمة جدًا لتذاكري جيدًا.

تحديد وقت المذاكرة :

عندما تريدين أن تحددي لنفسك أنسب وقت للمذاكرة أمسكي ورقة وقلمًا وحددي أعلى الصفحة اليوم (سبت ، أحد...).

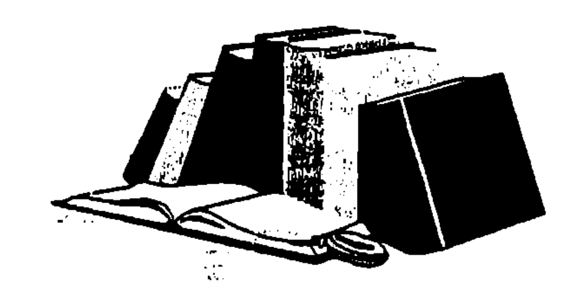
ثم استخرجي من كل يوم هذه الأشياء :



❁ وقت النوم والاستيقاظ لا بد أن يكونا بمواعيد ثابتة يوميا حتى في يوم الإجازة والاستيقاظ المبكر أفضل للجسم والعقل دائما.

❁ وقت الصلاة.

❁ وقت الإفطار والغذاء والعشاء.



❁ وقت الجامعة.

يتبقى لك وقت اليوم المتبقي

بعد تحديد الأوقات السابقة هذا أفضل وقت لمذاكرتك وسيظل ثابتًا دائما.

ثم حددي أوقات الراحة أيضًا في المذاكرة واستخرجيها لأن الراحة مهمة جدًّا للمذاكرة الجادة.

سلوك وأسلوب المذاكرة

- ✓ حددي مواعيد المذاكرة في الجدول الذي أعددته بنفسك.
- ✓ ذاكري دائما وأنت ذهنك في نشاط.
- ✓ لا تذاكري بعد الأكل مباشرة حتى لا يغلبك النوم.
- ✓ ١ / ٢ ساعة راحة كل ٣ ساعات مذاكرة.
- ✓ حاولي قدر الإمكان أن تكون مواعيد المذاكرة ثابتة يوميا.
- ✓ لا تذاكري لوقت متأخر من الليل.
- ✓ وقت النوم لا يقل عن ٧ ساعات ولا يزيد عن ٩ ساعات.



- ✓ ممنوع أي شيء بجانبك يشتت انتباهك (راديو، تلفاز ، أطفال).
- ✓ إذا شعرت بالإرهاق والرغبة في النوم ولم يأت موعد النوم فتوقفي عن المذاكرة فلن تستفيدي شيئًا و أنت مرهقة.
- ✓ لا تتناولي أثناء المذاكرة أي منبهات (شاي، قهوة) بل عصائر حتى تجددي نشاطك.

نكرر لأن الطالبة تشعر أن المذاكرة شيء ممل فإنه يضيع وقت كثير في السرحان وعدم التركيز ولهذا لابد أن تتعود على المذاكرة كأنك تلهين والأمر ليس مستحيلًا كل شيء يأتي بالتعود .

مثال

ضعي امامك مجموعة من التواريخ واحسبي كم من الوقت سوف تستغرقين في حفظهم وحفظ أحداثهم واستعيني بساعة أمامك وكل مرة سوف تجدين نفسك أسرع من السابقة .

وهكذا عزيزتي الطالبة هناك مليون مثل للمذاكرة كأنك تلهين وتلعبين وممكن بنفسك كل يوم تبتكرين طريقة للمذاكرة تساعدك على الحفظ الجيد وفي نفس الوقت تبعدك عن الملل وعدم التركيز .

شروط مكان المذاكرة

كرسي معتدل - كتب قريبة - مصباح مكتب - مكتب واسع-هدوء كاف - حرارة معتدلة - إضاءة كافية - تهوية جيدة.



دائمًا طريق التفوق يبدأ بأن تحددي هدفًا لك وتستجمعي الحماس والطموح لتصلي إليه في هدف واحد وهو النجاح بتفوق يضمن لك مستقبل أفضل، فإن اتباع الطرق القديمة في الدراسة والاستذكار لا يحقق أهدافنا في التفوق.

ترسب في ذهن الطلبة أن الدروس تعتمد في الأساس على الحفظ وهذه صورة خاطئة والدليل على هذا هل أنتم تتذكرون الأحداث الماضية في حياتكم وحياة أسركم لأنكم دونتموها في مذكرات أم لأنكم تعايشتم معها واستوعبتم أحداثها!! وهذا هو الأمر أيضًا في المواد التي تدرسها.

لا يصح حفظ أي شيء بدون فهمه وإلا أصبحنا مثل الآلة التي إن أمرتها بأن تدمر نفسها لن تتردد؛ فأنت إنسان يفهم ويشعر وليس آلة.

والسؤال ؟ هو كيف أبدأ المذاكرة بأسلوب صحيح ؟

١ - فالسلوك الشائع بترك المادة إلى نهاية العام يجعلك تنجح فيها بصعوبة وأنت لا تبحثين عن النجاح بل عن التفوق.

٢ - عندما تبدئين المذاكرة قسمي المادة لأجزاء ثم تناولي كل فصل على حدة (بمفرده) ثم قسمي الفصل لعناوين رئيسية ثم ابدئي في المذاكرة.

٣ - اقرئي الفصل كاملا في البداية مرتين لتفهمي ماذا يراد منه ثم تناولي كل جزء بمفرده واقرأيه مرتين وفي ورقة خارجية اكتبي الجزء مرتين أيضًا ثم مرة ثالثة غيابيًا وكرري ذلك مع باقي أجزاء الفصل.



٤- في النهاية أعيدي كتابة الفصل كاملا من ذهنك ورغم صعوبة هذه الطريقة إلا أنها تساعدك على الحفظ والفهم الجيد للجزء.

ثانيًا : لا تشتتي ذهنك ذاكري من مصدر واحد فقط:

يعاب على كثير من الطلبة التردد في أثناء المذاكرة حيث يذاكرون الدرس من عدة كتب وملازم في وقت واحد فتصبح أعينهم مشتتة بين كل هذه الأوراق مما يؤدى لإضاعة أوقاتهم وعدم فهمهم أي شيء.

* ولهذا عليك أثناء مذاكرة الدرس أن تذاكري في كتاب واحد أو ملزمة واحدة ولا تنظري في شيء آخر ليساعدك هذا على التركيز.

* لا تنسى دائمًا عند مذاكرة أي جزء أن تعيدي قرأته من الكتاب الجامعي لأن صيغة السؤال في الامتحان تأخذ منه وفهم السؤال يعتبر البداية الصحيحة للإجابة.

* دائما اكتبي ما تذاكرينه على هيئة عناوين لتراجعيه بسهولة .

* تذكري أن نيل المطالب ليس بالتمني ولكن تأخذ الدنيا غلابًا.

ثالثًا : استخدمي حواسك كلها في المذاكرة

أكرم الله الإنسان بكثير من الحواس (النظر- السمع- النطق- الفهم - التذكر) ورغم ذلك فالطالبة تهمل كل ذلك ولا تحاول أن تستفيد منه فمن الممكن أن تستغل كل تلك الحواس أثناء المذاكرة .



١- اقرئي الجزء الذي سوف تذاكرينه كاملا مرتين مرة بالعين فقط حتى تستوعبه والمرة الثانية بصوت مسموع وبهدوء دون تسرع حتى يستقر الموضوع في ذهنك عن طريق (النطق- العين- السمع- الفهم).

٢- قسمي الموضوع لأجزاء صغيرة ثم اقرئيها أيضًا كالمرة الأولى وبعد ذلك أعيدي كتابة ما تقرئينه في ورقة خارجية عدة مرات وبهذا لن تنسي أبدا أن شاء الله.

٣-يجب أن تنفصلي عن أي مشاكل محيطة بك سواء في الجامعة أو المنزل حتى تستطعي التركيز.

٤-طريقتك في المذاكرة هي أفضل الطرق ولا تقلدي طريقة أحد فلكل شخص مستوى عقلي منفرد.

أذكرك تحديد الهدف بداية النجاح..

أنت بلا هدف شخص بلا قيمة مغيب عن الواقع.

وأخيرًا

الإيمان هو سر حياتنا فتقربي من الله يسهل لك طريقك.

الاستعداد للامتحان وإعداد جدول للمراجعة واستقبال ليلة الامتحان.

-حصر مواد الامتحان وترتيبها تبعًا لقربها الزمني من تاريخ الامتحان.



-تحديد المواد التي تحتاج إلى مجهود ووقت أكبر في المراجعة.

-وضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة في يوم المراجعة.

-تحديد فترات في الجدول للترفيه والراحة مما يساعد على تهيئة الجسم والذهن للاستيعاب الأفضل.

-احذري أن تقلدي زملائك في طريقة مراجعتهم فلكل إنسان طريقته ومقدرته التي تميزه وطريقتك الآن هي الأفضل.

-اجعلي مراجعتك لكل درس بأن تضعي هيكلا للدرس في عناوين رئيسية ثم عناوين فرعية ثم ابدئي بمراجعة كل ما يخص كل عنوان على حدة، فهذا يساعدك إن شاء الله على تذكر النقاط الخاصة بكل درس في الامتحان.

المعاناة من النسيان الوهمي

أي تشعرين بنسيان كل ما ذاكرتيه وهي حالة تنتاب معظم الطلاب حتى لو كانوا متفوقين وتسمى (فقد الذاكرة الوقتي) ولكن على الكل أن يطمئن لأن تلك الحالة من النسيان ستنتهي بعد ثوان.

من قراءة أسئلة الامتحان فالنسيان الذي يأتي بعد المذاكرة نسيان طبيعي مؤقت سينتهي أمام الامتحان؛ ولكن احذري فهناك نسيان غير طبيعي وهو يأتي للطالب الذي لم يذاكر المادة أو أجزء منها، هذا النسيان لن ينتهي لأنه لم يحفظ المعلومات في الأصل؟!



القلق من الامتحان كما يوضح لنا علماء النفس قلق طبيعي لأي مجتهد قلق على المجهود الذي بذله في المذاكرة، ولكن علينا ألا نستسلم للقلق حتى لا يتحول القلق إلى ظاهرة مرضية.

كيف تقضين ليلة الامتحان

لابد أن تقضي هذه الليلة في هدوء بدون عصبية مع مراجعة العناوين الرئيسية في المادة مراجعة سريعة وتوجهي بالدعاء إلى الله بالتوفيق مع مراعاة الآتي :

-جهزي ملابسك في الليل حتى تعطي لنفسك وقت للمراجعة السريعة بعد صلاة الفجر.

-تأكدي أن كل أدواتك كاملة وتعمل جيدًا منعًا للعصبية في الصباح.

سلوك الطالبة يوم الامتحان وأثناء الامتحان

-احرصي على النهوض مبكرًا ولتكن صلاة الفجر أول ما تفعلينه حتى يطمئن قلبك برعاية الله لك ولا تنسي صلاة الحاجة.

-تجنبي الهرولة في الطريق إلى الجامعة فهذا يشعرك بالقلق والتوتر.

-لا تحاولي مناقشة المادة مع زملائك حتى لا تشتت معلوماتك فلن تستفدي منهم بشيء جديد وكذلك هم.

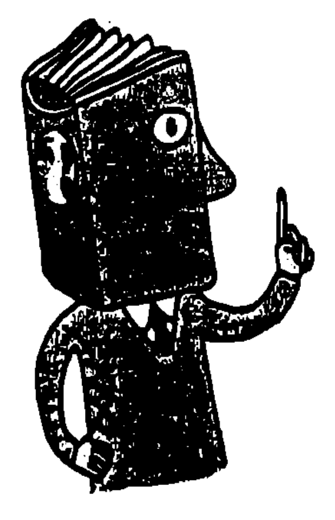
-إذا جلست في مكانك فاذكري الله حتى تتسلمي ورقة الأسئلة.

إذا استلمت ورقة الأسئلة فقولي: «رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي».



- أقرأي ورقة الأسئلة قراءة سريعة لترتيب أولوية الإجابات التي ستبدئين بها ولا تنزعجي إذا وقفت حائرة أمام سؤال فسوف تأتي إجابته تلقائيا إن شاء الله من خلال باقي الأسئلة.

- إن صعب عليك شيء قولي: «اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الصعب أن شئت سهلًا».



- احرصي على أن تبدئي وتنهي ورقة الإجابة بحل الأسئلة التي تثقين بها حتى تترك الأثر الطيب عند المصحح مع مراعاة توضيح أرقام الأسئلة.

- خصصي لكل سؤال الوقت الكافي له وضعي ساعتك أمامك.




الفصل الثالث
الجاذبية
منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي



كيف تصبحين فتاة جذابة

تستطيعين أن تحافظي على أنوثتك و جاذبيتك مع احترام الآخرين لك كما أنه ليس من الضروري أن تصرفي مبالغ طائلة لتكوني جذابة وهذه بعض النصائح لتكوني حقًا جذابة:

اصنعي لنفسك اسلوبا خاصًا بك

إذا لم يكن لديك أسلوب خاص بك قومي بتطوير أسلوب يتلاءم مع شخصيتك وبالطبع ارتداء ملابس الرياضة وربط شعرك ليس أسلوبًا أبدا، ابدئي بتصفح مجلات الموضة واختاري صورًا لأفكار تحبينها، اقتبسي من هذه الأفكار ما يلائمك ويلائم مجتمعك فأنت لاتريدين أن تكوني شاذة بل مميزة.

اهتمي بمظهرك

ليس مهمًا أن ترتدي ثيابا رسمية فاخرة وباهظة الثمن، ولكن الأهم هو أن تكون ملابسك نظيفة ومكوية وألوانها متناسقة مع بعضها، ويفضل ألا تكون شديدة الضيق أو فضفاضة لدرجة مبالغ فيها. فقط اختاري الملابس المناسبة لعادات وتقاليد مجتمعك وبحيث تناسب مقاس جسمك وطبيعته ولا تستعرض مفاتنه.

حافظي على مشيتك

اشتري حذاء جديدًا إذا شعرت بأنك لاتملكين حذاء مناسبًا، المرأة الجذابة لا تطقطق ولا تجر قدميها بل تمشي بهدوء وثقة.

النظافة والابتسامة مفتاحك لاحترام الآخرين

داومي على الاستحمام بانتظام واستخدام مزيلات العرق، واعلمي أن الأهم من تجميل وجهك، هو أن تكوني بشوشة وتظهري جمالك بأقل مجهود ودون أن تتكلفي شيئًا، فقط ابتسمي!

لا تنسي نظافة أسنانك

حافظي على نظافة أسنانك، فالأسنان الصفراء غير جذابة أبدًا، بالإضافة إلى رائحة الفم وقللي من السكريات فهي تساهم في زيادة إفرازات اللعاب.

حافظي على نظافة شعرك

حافظي على نظافة شعرك وقومي بتسريحه بطريقة مريحة وجميلة، واختاري الحجاب الذي يلائم لون ثيابك ولا تبالغي في تعقيده وتكبيره فكلما قلت الألوان وبُسِّط التصميم كلما كنت أكثر جاذبية.

ارتدي دائما ما يناسبك

اختاري ما يلائمك من الثياب، مثلا إذا كنت قصيرة لاترتدي الثياب الطويلة أو المقلمة بالعرض، وإذا كنت طويلة لاتختاري ثياب مقلمة بالطول أو تبالغي في ارتفاع كعب الحذاء.

والأفعال أكثر تأثيرًا من الأقوال

لا يكفي أن يكون مظهرك راقيًا، بل يجب أن تصدق عليه تصرفاتك أيضًا، فمثلا يجب أن تقفي باستقامة وبرأس مرفوعة، وأن تجلسي باعتدال مع ضم ساقيك بجوار بعضهما، وإن كنت في احتفال أو مناسبة رسمية لا تفرطي في تناول الطعام ولا تقدمي على أي تصرف طائش أو غير لائق.



شخصيتك يجب ان تكون مقبولة

مهما كنت جميلة إذا لم تكن شخصيتك مقبولة اجتماعيا فلن تنجحي في الحصول على إعجاب الآخرين لذلك تعلمي لياقة التحدث ،وكوني متواضعة، ومرحة ولكن بحدود.

تخلي عن العجرفة والغرور

لا تتصرفي بعجرفة، أو غرور، سوف يحبك الناس أكثر إذا كنت طيبة ومؤدبة وخلوقة، هذا ما سيجعلك جذابة في نظر الجميع. كوني هادئة الطباع تعلمي أن تتحدثي بصوت منخفض، وأن تبتسمي عندما يتحدث إليك الآخرين.

وكوني متواضعة واعترفي بأفضال الآخرين عليك

الفتاة الراقية طيبة المنشأ لا تنكر أبدا فضل كل من مد لها يد المساعدة أو أضاف إليها بأي شكل من الأشكال في أحد الأيام، وتتحدث عن ذلك دائما بتواضع جم واعتزاز قبل حتى أن تذكر إنجازاتها الشخصية والأمور التي تفوقت فيها. كذلك لا تتعالي على من حولك ولا تتصرفي أو تتحدثي كما لو كنت أفضل منهم، ولكن لا تبالغي في التواضع بحيث تقللين من شأن نفسك، لذا فالذكاء والحذر لهما بالغ الأهمية في هذه الحالة.

انتبهي لطريقة وقوفك

لا تجعلي شكل جسمك يعيق تقدمك، إذا كنت سمينة أو نحيلة، حافظي على وقفة مستقيمة، وامشي بثقة لا تختبئي تحت ثيابك، ولا ترخي



كتفيك، إذا لم تعتادي على ذلك فمن الأفضل أن تبدئي الآن، أرجعي كتفيك إلى الوراء وحافظي على ظهرك مستقيما، قفي وظهرك مستقيما، قفي وظهرك إلى الحائط لمدة ٥ دقائق كل يوم حتى تعتادي على الوقوف بطريقة صحيحة.

اهتمي بنبرة صوتك

تحدثي بصوت واضح،وهادىء ومنخفض ولكن ليس منخفضا جدا. إذا طلب منك شخص رفع صوتك فهذا يعني أن صوتك منخفض وغير واضح قومي بتدريب صوتك على التحدث بنبرة هادئة ومسموعة وواضحة.

واختاري كلماتك بعناية

عندما تتحدثين مع الآخرين كوني واعية تماما لما تقولين ولطريقة حديثك التي ستعكس بالطبع مستواك الثقافي والاجتماعي. تكلمي دائما بصوت هاديء ومنخفض لكن بحيث يظل واضحا ومسموعا للطرف الآخر.

لا تتحدثي بالسوء عن الآخرين أبدا، وإذا لم تجدي كلاما طيبا لتقوليه، فالأفضل أن تصمتي. وبالطبع تجنبي تمامًا السباب أثناء الحديث أو إلقاء النكات غير اللائقة.

لا تكثري من الضحك بل حافظي على جاذبيتك

لا تتحدثي كثيرًا ولاتضحكي كثيرًا أو بصوت مرتفع،ابقي يدك على فمك كل مرة تضحكين فيها ولا ترجعي رأسك إلى الخلف وتضربي قدميك بالأرض، تذكري بأنك فتاة جذابة بتصرفاتك .



حافظي على مرحك وهدوئك

لا تسهبي في الحديث عن أمورك الشخصية أمام أشخاص معرفتك بهم سطحية، ولا تدعي من حولك يتطفلون عليك، ولكن مع الحفاظ على لغة الحديث المهذبة والصد بلباقة ومرح وفي هدوء. وإذا شعرت بخيبة أمل أو اندهشت من تصرف شخص ما، حاولي تجاهل ذلك أو التعبير عنه بلباقة في صورة لفت نظر بطريقة لا تجرح مشاعره حتى لا يظن الناس أنك قاسية أو متحجرة المشاعر. وإذا كنت متواجدة في حلقة حوار بين مجموعة من الأشخاص، ووجدت أيا منهم يخرج عن حدود الذوق أو اللياقة أو يتحدث بأسلوب غير مقبول، استأذني بلطف وأخرجي نفسك من الموقف دون أن تحاولي الرد.

وسّعي مداركك

زيدي دائما من ثقافتك ومعرفتك بالعالم من حولك من خلال الاطلاع على آخر المستجدات في معظم مجالات الحياة من حولك بقدر الإمكان: سياسة - سينما - موسيقى - رياضة - علم. فمعارفك الواسعة ستجعل من الأسهل عليك إدارة حوار مع الآخرين وستمنحهم انطباعا قويا عنك يملؤه الاحترام.

أنواع الجاذبية

تختلف الجاذبية من فتاة لأخرى، فهناك جاذبية ظاهرية، وأخرى معنوية، أي هناك ما يأخذ العين، وهو كل ما يتعلق بجمال الشكل



الخارجي، كجمال الملامح، جمال الملبس، تسريحة الشعر، الابتسامة، الماكياج، الأناقة. وهناك أيضًا الجاذبية المعنوية، وهي لا تدرك إلا بالمعرفة والمخالطة، فهناك جمال الروح، خفة الظل، حسن الخلق، التفاهم والمرونة.

أولاً: الجاذبية الحسية

الأناقة

الجاذبية الحقيقية هي التي تجعلك مركز الأنظار في كل الأوقات، فأول ما يلفت نظر الرجل للمرأة، الملبس قبل تعبيرات وجهها وكلماتها، فهو يعتبره رسالة غير منطوقة أي صامتة، تعبّر بوضوح عن حالتها الوجدانية، فالملبس من الأشياء ذات الأهمية، وله تأثير واضح وسريع في النفس، فهو من عوامل الانجذاب الحسي، وتنمية الحس الجمالي والذوق الرفيع، إذ إنها تعكس مدى التوافق والانسجام والتناغم المزاجي والوجداني .

ثانيًا: الجاذبية المعنوية

سحر الكلمة

الخلافات مهما كانت صعبة، يمكن تجاوزها بالكلمة الحلوة، فهي نوع من أنواع السحر الحلال، وتعمل على امتصاص الغضب .

ابتسمي وكوني صاحبة دعابة

الابتسامة الصادقة تأسر القلوب وتسحر النفوس، ولها رونق وجمال وتعابير وتضفي على وجه صاحبها ما لا يضفيه العبوس، فالابتسامة هي كنز من السهل الوصول إليه فهي لا تكلفك شيئًا. فهي مفتاح كل خير



ومغلاق كل شر، فالابتسامة وروح الدعابة والمرح من السحر، والابتسامة الحقيقية التي تأتي من أعماق النفس هي أحيانًا تتحدث، لكن دون صوت.

طريقة المحادثة

أحيانًا تأخذ الأذن طريقة حديث فتاة، فيجذب الآخرين هدوء صوتها، ولباقتها في الكلام، إذا تحدثت في موضوع تجعل بجاذبيتها للحديث متعة، ويسمع لحوارها من دون ملل أو سأم، لكن بإمعان وتركيز، ويحب البعض استشارتها في بعض الأمور المهمة، فكوني ذات حديث جذاب بطريقة كلام سلسة وبسيطة، وليست عبارات كبيرة ومعقدة، فالبساطة هي مفتاح أشياء كثيرة فكوني بسيطة في تعبيراتك وكلامك وأدائك.

التفاهم والمرونة

محاولة فهم كل طرف للآخر تضفي جاذبية معنوية عالية، كذلك المرونة مهمة جدًا في التعامل مع المواقف والأحداث.

و في ما يتعلق بمهارات الاتصال، ما يسمى بالمهارات الحياتية، ومن هذه المهارات التفكير الإبداعي، والتخيل الابتكاري كطريقة مبتكرة لحل نزاع أو مشكلة أو حل خلاف بين الأصدقاء.

الانطباعات الأولى تدوم

مهما يصف الإنسان نفسه بالقدرة على الحكم على غيره من نظرة واحدة، فإنه قد يقع في بعض الأخطاء في الحكم على شخصية ما، لذلك الانطباع الأول عن الشخص لا يتوقف على شخصيته فقط بل على مظهره



وطريقة حديثه، لذا ضعي النقاط التالية في الحسبان عن مقابلة أحدهم للمرة الأولى:

❁ اعتني بمظهرك جيدا ونظافتك الشخصية، وارتدي ملابس مناسبة للحدث، وفكري قبل الذهاب لمقابلة شخص ما كيف يتوقع أن يكون مظهرك، وحاولي الوصول إلى مستوى توقعاته.

❁ حاولي أن تصلي في موعدك، فليس هناك أعذار للتأخير في المقابلة الأولى، لذا حاولي النزول قبل موعدك بمدة كافية تحسبًا للظروف، كما أن الدقة في المواعيد دائما ما تترك انطباعا جيدا لدى الآخرين.

❁ حاولي المحافظة على التواصل بالعينين، فلا تهربي بعينيك من الشخص الذي تحادثينه، ولا تحدقي به باستمرار حتى لا تزعجيه وتحرجيه.

❁ ابتسمي عند تحية محدثك، فالابتسامة الواثقة الدافئة تشعر الطرف الآخر أنك سعيدة لمقابلته وتكسر التوتر بينكما.

❁ قفي مستقيمة مشدودة الظهر، ولا تغوصي في مقعدك عند الجلوس، واحرصي على لغة جسدك، فالجلوس بذراعين متقاطعتين يظهرك كما لو كنت متوترة أو تخفي شيئًا ما.

اشعري أولا بجمالك حتى يراه الآخرون

يجب أن تشعري أنت أولًا بجمالك وتثقي به من داخلك حتى يراه الآخرون. وإليك بعض النصائح التي ستزيد من ثقتك بنفسك وتجعلك تعتزين بجمال مظهرك:

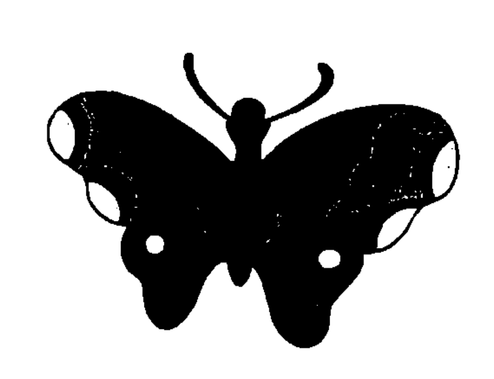


⊛ لا تقارني نفسك أبدًا بجمال النجمات الشهيرات في عالم الأزياء أو السينما، فتلك النساء مهنتهن الجمال... يتكسبن أرزاقهن من جمال وجوههن وأجسادهن الممشوقة وإطلالاتهن الرائعة. لكن بعيدًا عن عدسات الكاميرات وبريق الأضواء، تأكدي أن تلك النساء عاديات جدًّا ولا يتفوقن عليك في أي شيء، بل إنهن في الغالب يعشن دائما في صراع لا يهدأ أبدا في ظل المنافسة الشرسة اللاتي عليهن مواجهتها باستمرار من نجمات جديدات أصغر سنًّا أو أكثر جمالًا، لذلك لا يخفى على أحد الإقبال الرهيب من جانب النجمات في مختلف المجالات على الخضوع لعمليات تجميلية مختلفة في الوجه والجسد للظهور بشكل أكثر جمالا وأقل عمرًا. أما أنت فجمالك طبيعي، ولست في منافسة مع أحد، وهذا يكفيك.

في أحد اللقاءات الصحفية قالت إحدى عارضات الأزياء ذات الشهرة العالمية والجمال الطاغي: «لم أشعر في أحد الأيام أنني جميلة، ففي لحظة قد تدخل إحدى الفتيات من باب الغرفة لتلفت الانتباه أكثر مني!».

⊛ اندمجي في علاقات إنسانية جميلة مع من حولك، فقد ذكر أحد الأطباء النفسيين أنه من سمات النفس البشرية أن نرى أنفسنا في عيون الآخرين. لذا فعلاقاتك الإيجابية بصديقاتك وأفراد أسرتك أو شريك حياتك إن وجد ستترك أثرًا طيبًا وكبيرًا على ثقتك بنفسك وبجمالك من خلال تقبل الآخرين وحبهم لك. المسألة ببساطة أنه إذا رآك الآخرون جميلة وعبروا عن إعجابهم بك والمودة التي يشعرون بها نحوك، ستشعرين تلقائيا بالرضا عن نفسك وسترينها جميلة.

❁ تعتقد الفتيات الخجولات دائما أنهن أقل جاذبية من الأخريات، فكلما زاد تقوقعك على نفسك وتركيزك عليها زاد انتقادك لها وقل تقديرك لها. فإذا كنت خجولة حاولي التغلب على الشعور الذي يدفعك للبقاء في دائرة الظل. حطمي قيود خجلك وتقربي من الآخرين لتشعري أنت نفسك بالأمان والثقة. اذهبي إلى إحدى الحفلات أو المناسبات مع مجموعة من الصديقات وتحدثي بثقة مع الحضور، وسترين بنفسك انجذاب الآخرين لك.



❁ لا تكتفي بوضع لمسات تجميلية لوجهك ومظهرك، بل أضيفيها أيضًا إلى روحك، وهذه اللمسات التجميلية التي عليك وضعها ليست إلا كلمات إطراء لطيفة تقوليها لنفسك أمام المرآة، فبدلا من تأنيب نفسك والتفكير في أمور سلبية مثل: كم أنا بدينة!!... عيناي ضيقتان للغاية!، فكري في إيجابياتك وارفعي من روحك المعنوية وقولي: "أبدو جميلة اليوم... لقد اخترت الثوب الصحيح الذي يتناسب لونه مع بشرتي" أو أي عبارة أخرى تجعلك راضية عن نفسك وسعيدة بها.

❁حتى إذا لم تكوني على درجة كبيرة من الجمال لا تفكري بذلك، بل فكري في مميزاتك الأخرى التي قد ينجذب لك الآخرون بسببها مثل خفة ظلك أو ذكائك أو حنانك أو تعاونك، وكوني واثقة أنه مع الوقت والمعرفة



قد يفضلك الكثيرون وينجذبون إليك مقارنة بأخرى جميلة فارغة العقل أو أنانية أو قاسية الطباع.

⊛ في النهاية تأكدي أن الأشخاص الذين يتمتعون بكاريزما كبيرة وجاذبية لا تقاوم قد لا يشعرون بالسعادة بالقدر الذي يشعر بها سواهم من الأناس العاديين، وذلك لأن الأنظار تكون موجهة دائما للفئة الأولى وإذا أخطأوا لا يتقبل الناس منهم ذلك بسهولة لأنهم يرونهم في مستوى معين من الكمال. لذا فليس عليك اللهاث دائما وأبدا خلف الأمور المختلفة التي قد تزيد من جاذبيتك. فقط تفاءلي ودعي الأمل يملأ قلبك، والثقة تملأ نفسك وتعاملي مع الآخرين بمنتهى الحب والتقبل، ولا تشغلي بالك بأي شيء آخر.

من أسرار الجاذبية

➊ البساطة

لا شيء أقوي من جمال الفاتنات إلا جاذبية فتاة عادية .

سوق الجمال ارتفع سقفه بشكل غير مسبوق والفضل للفضائيات ونجماتها المصنوعات بتكلفة تصل لملايين الدولارات، لم يعد هناك حاجة للبحث عن الجميلات ليصبحن نجمات على شاشات الفن والإثارة، بل يكفي الحد الأدنى من الجمال ثم نستكمل الباقي عمولة .

والفارق ملحوظ عند المقارنة بين شكل الفتاة في بداياتها المتعثرة حيث تبدو غلبانة جدا حتي أنها تشبه بنت الجيران وزميلة المكتب ولكن بعد فترة تتحول لصاروخ من الجمال المثالي.

إنها الحداثة التي طالت كل شيء حتي الشكل البشري، كان الناس سابقا يرضون بنصيبهم من الجمال لأنه (خلقة ربنا) الآن يذهب القادر للتجميل ويؤثر ذلك على الجميع، حتي الفتاة البسيطة فإنها تستنزف دخلها المحدود في الجري وراء الجمال ولو بكريم تفتيح البشرة الذي يزيل طبقات من لونها الأصلي.

ثم تقف لتتأمل نفسها أمام المرآة وتكاد تستنطقها عن رأيها في صورتها وهل تتقدم درجات على مقياس الجمال! أم هي خارجه؟ وإذا كان للجمال الخارجي مقاييسه التي تنعكس فعلا في المرآه فإن أسرار الجاذبية تنبع من داخل الفتاة وتؤثر على قبولها لدي الآخرين وتضيف لجمالها الفطري ما يعجز عنه مشرط الجراح .

جاذبية الفتاة العادية تنبع من احترامها لنفسها وتكامل معاني الأنوثة داخلها، تأتي من رضاها بما قسم لها من شكل وظروف وثقتها بنفسها وتوكلها على الله، تأتي من عدم انشغالها كثيرًا بالمرآه ومقاييس الجمال، تأتي من جدية اهتماماتها بكل ما ينفع ويفيد.

تأتي من شخصيتها الإيجابية المتفائلة التي تسعي دائما لدفع عجلة الحياة للأمام خطوات .

أما تلك الفاتنة فقد أخذت كثيرًا من أسهمها في بند الجمال الخارجي ولا شك جاء ذلك على حساب عناصر أخرى في شخصيتها قد تكون أكثر أهمية، كما أن غرورها واتكالها على جمالها يحول دون سعيها الدائب لتنمية



روح العطاء والمثابرة لديها، أما الفتاة العادية فمعادلتها متوازنة كما أنها صبورة ومثابرة ومنابع الجمال داخلها لا تنضب.

الفتاة الجميلة تكون قد وصلت مبكرا لقمة الجاذبية الخارجية ومع الثناء المتواصل تشعر بعدم حاجتها لأي جاذبية داخلية حتي لو كانت مجرد الذوق واللطف في المعاملة، ولذلك فإن جمالها نفسه يتعرض تدريجيا للأفول، أما جاذبية الفتاة العادية فهي مرشحة دائما للزيادة والتألق.

ليس تحاملا على الجميلة التي تظل أمامها الفرصة لاستكمال محاسنها الداخلية وفضائل طبعها وبذلك تحقق التكامل الحقيقي، ولكن تظل فرص السعادة منحازة أكثر للفتاة العادية بشكل غير مفهوم، ربما لتحقيق القسمة العادلة أو لأنها هي المهيأة لإعمار البيوت والتزود بالصلابة الكافية لمواجهة الحياة، قد تكون طلة الجميلة مبهرة ولكن عندما تشع جاذبية فتاة عادية الجمال فإنها تكون آسرة بشكل لا يصدق، حين ينساب جمالها الداخلي ليصبغ ملامحها البسيطة وتجد فضائلها وأخلاقها طريقًا عبر نظرات حيية وبسمة خلابة وتلقائية في التعبير عن نفسها ورغبة جارفة في الحب والحياة واستعداد كامل لتحمل أعباء المستقبل .

بالفعل لا شيء أقوي من جمال الفاتنات إلا جاذبية فتاة عادية .

❷ الصمت

«السكوت من ذهب»، مقولة يكررها كثيرون، لكن لو أدركت الفتاة قيمتها ومعناها لتسلحت بها في كل تصرفاتها وتعاملاتها مع الآخرين وأحرزت نجاحًا ووطدت ثقة واحترامًا بينها وبين الطرف الآخر.



هـذا مـا كـشفته الدراسـة اعتمـدي الـصمت الفعـال، أي أن تكتفـي بـالتعبير عـن غـضبك واسـتيائك بنظـرات حـادة وثاقبـة مـن عينيـك فقـط، عندها سيترجم الآخرون صمتك على أنه ثقة زائدة في النفس وقوة غامـضة تجعلهـم يحـارون في رد فعلـك، ويـصعب علـيهم توقـع مـا سيـصدر عنـك. عندها ستدركين أن للصمت قوة خارقة توقف الآخرين عند حدهم.

- إن الصمت مرتبط بالحذر وكلاهما وسيلة قوية تساعد على النجاح في الحياة عامة ومع شريك العمر خاصة، بمعنى أنه عنـدما تكـون المرأة حـذرة في كـل كلمـة تقولهـا للآخـرين تكـسب احترامهـا لنفـسها واحترامهم لها.

والمرأة التي تطبق أسلوب الصمت عندما تغضب، إنها تفكر مليًّا قبـل حصول ردة فعلها المفاجئة، وهكذا تتحكم في نفسها وتركز أكثر في الحبكـة المنطقية لمحور النقاش مع الطرف الآخر، لكـن إذا بـدأت بـالكلام بطريقـة انفعالية فستثرثر بغير هدى وتقـع في أخطـاء وتـصدر عنهـا ألفـاظ قـد تنـدم عليها لاحقًا.

- إن صـمت المـرأة يـضع الطـرف الآخـر في موقـف دفـاعي، فعنـدما يصمت الرجل مثلًا تقلق المرأة، ولكي تخرجه عن صـمته تبـدأ برمـي الأحاديث واحدًا تلو الآخر فتخرج كـل مـا لـديها مـن أسرار أمامـه. وهكذا على المرأة أن تعتمد الصمت كما الرجل لكي تضعه في موقـف دفاعي فيضطر للكلام وإخراج كل ما لديه.

- الصمت يضفي على الفتاة هالة من النفوذ ويجعلها في نظر الناس أكثر ذكاء وأعمق تفكـيرًا. فعنـدما يعـود الرجـل مـن عملـه متعبًـا ويكـون



سريع الاستثارة أو الغضب، عليها أن تتجاهله وتصمت لكي تتحكم هي في الموقف بدلا منه. فهو سيحاول أن يخفف من غضبه ليحقق التوازن بين شخصيته وشخصيتها، وفي الوقت نفسه يتأثر بأسلوب تعاملها مع غضبه فيقدر لها ذكاءها ويحترم موقفها وينجذب نحوها ويعتبرها إنسانة جديرة بالاعتماد عليها في المواقف الصعبة.

- قيمة الصمت تتضح أكثر في ما تعطيه للفتاة من وقار واحترام، فالنساء عامة معروفات بحبهن لجلسات التسلية والدردشة والقيل والقال وإلقاء الشائعات، وهؤلاء في نظر الرجال محبات للثرثرة وغير جديرات بحب واحترام الرجال، بينما الفتاة التي تستمع أكثر مما تتكلم وتجيد فن الصمت والرد بكلمات مقتضبة ومتقنة، هي التي تثير انتباه الرجل ويجذبه غموضها ويحاول التقرب منها لفك غموضها واكتشاف أسرارها.
- والفتاة الغامضة يفضلها الرجل لأنها تخبئ ما تشعر به ولا تدلي بأي معلومات عن نفسها أو عن الآخرين، فينجذب نحوها لأنه يجدها موضع ثقة وأكثر تأثيرًا على الآخرين، ويرى فيها مستودعًا أمينًا لأسراره ومشاكله لأنها ستحتفظ بها لنفسها، بعكس الفتاة كثيرة الكلام التي يصمت أمامها الرجل ويتهرب منها مخافة أن تفشي أسراره أمام الآخرين.

☜الصمت يمنحك طاقة قوية للتفكير بعمق في كل ما يحصل حولك والتركيز بعقلانية على إجابتك.

☜الصمت يجعلك تسيطرين على من أمامك من خلال نظرات محملة بمعان غير منطوقة تجعلهم حائرين في تفسيرها.

☜الصمت المصحوب ببعض الحركات والإيماءات يرغم من أمامك على البوح بما في داخله فيقول أكثر مما يريد فعلا.

☜الصمت يولد لدى الآخرين شعورا بالغيظ الشديد لأنهم يعتبرونه هجوما مستترا، فتكونين الأقوى من دون كلام ولا تعب.

☜الصمت هو الحل الأفضل أمام المشاكل العائلية التافهة.

☜الصمت في المواقف الصعبة يولد الاحترام، بعكس الصراع والجدل الذي يولد التنافر والحقد.

☜الصمت يدمر أسلحة من تتشاجرين معهم ويجردهم من القدرة على مواصلة الكلام.

❸ **الحياء:**

الحياء هو إحدى فضائل المؤمنين والمؤمنات، ويظهر في توقير الله عزّ وجلّ، والتزام الأدب معه، وتجنب المعاصي توقيرًا له سبحانه وتعالى.

*** الحياء زينة النساء:**

فالحياء لكل الناس، وهو وقار للرجال، وزينة للنساء، ولزومه للنساء أولى فللحياء أثر في تستر المرأة وتحجبها واحتشامها، وتلك غريزة في الرجل



والمرأة على السواء، فقد أكد القرآن الكريم ذلك وأبانه في قوله تعالى حكاية عن آدم وحواء: ﴿فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَنَادَاهُمَا رَبُّهُمَا أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَنْ تِلْكُمَا الشَّجَرَةِ وَأَقُلْ لَكُمَا أن الشَّيْطَانَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ [الأعراف: ٢٢].

وقد بين رسولنا الكريم ذلك في قوله ﷺ: «إن الحياء لا يأتي إلا بخير».. وقوله ﷺ: «الحياء كله خير».

فلكل من الخير والشر سمات ومؤشرات تدل عليه، وسمة الخير الحياء، فالحياء مؤشر ودليل على وجود الخير في صاحبه، وسمة الشر التبجح. فعن رسول الله ﷺ أنه قال: «الحياء من الإيمان، والإيمان في الجنة، والبذاء من الجفاء، والجفاء في النار».

والحياء خلق يبعث على ترك القبائح، ويمنع من التفريط في حق صاحب الحق.

الفرق بين الحياء والخجل:

الحياء صفة إيجابية محمودة، لأنه يقي الإنسان الوقوع في السوء، والحياء خلق إسلامي لا يأتي إلا بخير، ولا يترتب عليه تضييع مصالح، أو حقوق، ولا الاستسلام أو الخضوع للآخرين بذلة. وتطمئن النفس إلى الحياء، ولا تنزعج منه ولا تضطرب، بل تتوافق معه وتنسجم، قال رسولنا الكريم ﷺ: «الحياء لا يأتي إلا بخير».



* ومن أمثلة الحياء:

تجنب كشف العورات، والحياء من الضيف، وحياء الفتاة البكر يبرز في عفتها، وملبسها، ومظهرها الخارجي، وكلماتها.

أما الخجل فيعني: الخوف من الناس، والجرأة الخارجة عن اللياقة، وقلة الذوق، وسوء الأدب مع الله ومع الناس، ويترتب عليه تفويت المصالح أو الرضا بالإذعان والخضوع والذل، وتنزعج منه النفس ولا تطمئن إليه من داخلها.

وتفقد الفتاة جاذبيتها:

إن علا صوتها أو أصبح خشنًا فظًا

إن أدمنت «العبوس» والانفعال

إن تعاملت «بعضلات» مفتولة

إن نطقت لفظًا قبيحًا أو فاحشًا

إن تخلت عن الرحمة تجاه كائن ضعيف

إن أدمنت الكراهية وفضلتها على الحب

إن غلبت الانتقام على التسامح

إن جهلت متى تتكلم ومتى تصمت

إن قصرت ملابسها وطال لسانها




الفصل الرابع
إتيكيت
بنات الجامعة



فن الإتيكيت

فتيات الجامعة وخاصة المستجدات منهن تواجهن بعض المشكلات بسبب السلوكيات الخاطئة التي تصدر منهن نتيجة انتقالهن من المرحلة الثانوية إلى الجامعية وعدم معرفتهن بطبيعة المرحلة التي انتقلن إليها.

هنا مجموعة من النصائح التي يمكن أن تفيد فتيات الجامعة لطريقة استقبالهن للعام الجامعي والأسلوب الأفضل للتعامل مع الزملاء والزميلات واكتساب احترام الجميع داخل الحرم الجامعي:

- فمثلًا من آداب السلوك لبنات الجامعة الاكتفاء عند مقابلة زميلات الدراسة بالمصافحة دون تقبيل فقد ثبت أن عادة التقبيل تتسبب في نقل العديد من الأمراض والأوبئة.

- من آداب اللياقة أيضًا عند الرغبة في العطس ضرورة استدارة الوجه بعيدًا عن المحيطين ومراعاة استخدام المنديل ويمكن وضع أصبع السبابة أسفل الأنف لرفعه إلى أعلى لمنع العطاس.

- كذلك لابد من مراعاة الانضباط فقيام الجامعة بفتح أبوابها خلال اليوم الدراسي يسبب اختلاف مواعيد المحاضرات وهذا لا يعني عدم الاكتراث باحترام المواعيد أو هدر الوقت للبقاء بالجامعة بعد انتهاء الجدول دون داع.

- على بنات الجامعة مراعاة أيضًا أن عدم وجود زي موحد بالجامعة لا يبيح التحرر بارتداء ملابس لا تليق بالمكان الذي نتلقى فيه للعلم لذلك



يجب ارتداء الملابس المناسبة اللائقة والمحتشمة وغير الخادشة للحياء ولا داعي بالمبالغة بارتداء أفخر الملابس على سبيل المباهاة والتفاخر بين الزميلات، بل يجب الاعتدال فالجامعة ليست بالمكان الذي يتم فيه التنافس لعرض مستحدثات الموضات، لكن ليس معنى هذا أن تهمل بنات الجامعة في مظهرها فيجب أن يكون جميلًا وبسيطًا في نفس الوقت بدون تكلف أو مبالغة .

من آداب اللياقة لبنات الجامعة عند التعامل مع الزملاء والزميلات انتقاء الألفاظ المهذبة، فلابد من مراعاة تجنب استخدام العبارات الشاذة أو الغريبة كما يجب الابتعاد عما يخدش الحياء أو يجرح المشاعر ومرفوض تمامًا استخدام العنف اللفظي أو الجسدي في تحاورنا مع زملائنا.

لابد من الحرص على دخول قاعة المحاضرات قبل بدء المحاضرة مع مراعاة الهدوء وحسن الإنصات وعدم التسبب في إحداث أي ضوضاء أو إبداء أي تعليقات يترتب عليها مقاطعة المحاضر و يجب قفل الموبايلات لأن المقاطعة أكثر ما يضايق الدكتور أثناء شرحه.

على بنات الجامعة اتباع قواعد النظام داخل الحرم الجامعي مثلا الجلوس في الأماكن المخصصة فلا داعي للجلوس على السلالم أو الأرض ولا يجب إبداء أي تصرفات غير لائقة.

أخيرًا السلوك لأي واحدة من بنات الجامعة يتطلب مراعاة الحياء فالحياء تاج الجمال. والجمال الحقيقي يكمن في السلوك السليم النابع من



الحياء فلا داعي للتقليد الأعمى للغير سواء في التصرفات أو عند اختيار نوع الملابس أو طريقة ارتدائها فهذا كفيل بأن يجعلنا نعتز بشخصيتنا ونكتسب احترام الآخرين لأن سلوكنا هو المحدد لمعالم شخصيتنا أمام الجميع.

أصول الإتيكيت

لقد وصلتِ إلى مرحلة تحسب عليكِ فيها كل تصرف صغير أو كبير وخاصة أن الجامعية محط أنظار من مجتمعها حيث إنها أصبحت قادرة على اختيار الزوج وتكوين أسرة لذا يجب عليكِ الإلمام باصول وفنون الإتيكيت والتعامل مع الآخرين فقد يصدر عنك تصرفًا عفويًا عن طريق الخطأ يعتبره الآخرون من سوء السلوك والادب

إتيكيت الوقوف والمشي

وقاعدة الإتيكيت الدولي بالنسبة للفتاة والرجل في طريقة الوقفة تقول: «**يجب أن تكون الوقفةمعتدلة**» بمعنى أن الرأس يجب أن تكون محملة على الكتفين بطريقة معتدلة وميزان هذه القاعدة أن تكون ذقن الشخص موازية للأرض،أما الساقين فيجب أن يكونا ملتصقتين، والقدمين على شكل (V)، من أشهر الأخطاء التي تقع فيها المرأة في الحياة بصفة عامة هو اعتقادها بأن النظر إلى الأرض نوع من التأدب، ولكن هذا قد يعطي انطباعًا للشخص المقابل بأنه ثقيل الظل، لذا يدعو علم الإتيكيت إلى النظر في مثلث وجه الشخص المقابل دون التطرق إلى النظر في العينين.

أنواع المشي

هناك أنواع من المشي منها:

⊙المشي المعتدل أو المستقيم .

⊙المشي الرياضي أو الهرولة.

⊙مشية القطة لعارضات الأزياء.

طريقة السير:

الانفتاح الإعلامي الذي اجتاح عقول الشباب مؤخرًا صور للفتيات أن مشية القطة (the cat walk) هي مشية الإتيكيت، فيتمايلن أثناء سيرهن، ويخفى عليهن أنها مشية خاصة لعارضات الأزياء فقط كي تبرز مفاتن وجمال ما يرتدين، أما الإتيكيت الدولي فيحث على خطوات قصيرة وليست بطيئة على خط مستقيم، ويجب ألا يؤثر ذلك على ارتفاع الرأس، لابد أيضًا أن يكون على وجهك تعبير مريح دون خجل أو تكشير، ويتطلب هذا زيادة الثقة بالنفس.

المشي الرياضي

من فوائد ممارسة رياضة المشي:

✪زيادة نشاطك وحيويتك.

✪شعورك بالراحة والسعادة.

✪تقليل االتوتر والضغط العصبي.

✪يجعلك تنامين بسهولة وبعمق.



✪ يصقل العضلات ويقويها.

✪ يوزع الدهون في الجسم مما يعطيك جسمًا متناسقا.

✪ يرفع معدل استهلاكك للسعرات الحرارية مما يساعد في انقاص الوزن.

طريقة المشي الرياضي

☑ امشي ورأسك مرفوعة مع استواء ظهرك.

☑ ضعي أولًا كعب قدميك ثم الأصابع.

☑ مرجحي يديك أثناء المشي.

☑ مارسي رياضتك في النهار أو الليل ولكن بمكان مضيء.

☑ مارسي رياضتك مع مجموعة من الأشخاص.

☑ لاتضعي سماعات بأذنيك أثناء المشي.

قسمي ممارستك لرياضة المشي إلى ثلاثة أقسام:

☑ أول ٥ دقائق: لابد من ممارسة تمارين التسخين حتى تنشط جسمك وعضلاتك.

☑ وقت ممارستك لرياضة المشي: لابد أن تمشي بخطوات سريعة نسبيًا.

☑ آخر ٥ دقائق: لابد أن تمشي ببطء لاعادة ضربات قلبك لمعدلها الطبيعي.

الجلوس:

إذا كنت قصيرة القامة المسي بظهر ساقك المقعد فلا يجب أن تجلسي حتى نهاية الكرسي وقتها لن تلمس رجلك الأرض وهذا مرفوض،أما إذا

كنت طويلة لابد أن يكون هناك مسافة بين الكرسي وبين ساقك لأنك إذا جلست بنفس الطريقة المخصصة للمرأة القصيرة سيكون شكل رجلك ملفتًا، لذا مهم جدًا أن تختاري النقطة الأنسب لجلستك .

كما يجب أن تراعي في الجلوس النقاط التالية:

•يجب أن يكون معتدلًا بعيدًا عن الترهل.

•في المقابلات الرسمية يفضل أن تحافظي على وجود فاصل بين ظهرك ومسند المقعد.

إتيكيت الجلوس

•وضع الساقين:

يجب أن تفرقي إذا ما كنت ستجلسين بشكل طبيعي أو واضعة ساق على ساق، ففي مجتمعنا الشرقي الوضعية الأخيرة للجلوس في لغة الجسد تفسر بنوع من التعالي والكبرياء لذا تقابل بالرفض الاجتماعي .هنا يجب أن يكون الساقان ملتقيان تمامًا ومنحنيان قليلًا إما في اتجاه اليمين أو اليسار، أما إذا كانت ظروف المجتمع تسمح بوضع ساق على ساق أو أن الفتاة في مؤسسة أوربية أو أمريكية فوضع الساق على ساق لديهم مقبول شرط أن تتبع قاعدة الإتيكيت في طريقة الجلوس، وهناك طريقتان لذلك:

الأولى: تضع المرأة ساق على ساق وهنا يجب أن تتأكد من راحة الساقين وعدم وجود فراغ بينهما، كما أنه من الخطأ أن تضع ساقًا على ساق في وضع مستقيم على الجسم بل يجب أن يكون في اتجاه اليمين أو اليسار.



الطريقة الثانية : إما أن يكون الساقان في وضع الجلوس العادي في جهة اليمين أو اليسار ومع لف وجه القدم اليمنى حول القدم اليسرى.

يفضل هذا الوضع للمرأة القصيرة.

الطريقة اللائقة للتحية العابرة

أثناء مشينا في الطريق العام، قد يحدث أن نقابل أشخاصا ما (جيرانا أو زملاء) بطريق الصدفة، وعندئذ لابد من تحيتهم، وبالرغم من أنها تكون تحية عابرة، فإن لها قواعد يجب مراعاتها.

- إذا حدث وقابلت شخصا ما صدفة، ورغبت في التحدث إليه، فلابد من الوقوف بجانب الطريق، حتى لا تتسبب في تعطيل المارة.
- إذا كان في صحبتك أحد أو في صحبة الشخص الذي قابلتيه، فليس من الضروري التعريف به.
- إذا كنت مشغولة، ولا يوجد وقت كاف للمحادثة، فلا مانع من الاعتذار للطرف الآخر بشكل لائق، وهذا الفعل لا يخل بالإتيكيت.
- يجب مراعاة عدم تعطيل الطرف الآخر بالمحادثات الطويلة، فالتحية العابرة يجب أن تكون بالفعل عابرة إلا إذا كان هناك داع لغير ذلك.

إتيكيت التعارف

تقديم الأشخاص:

هي قاعدة بسيطة لا تحتاج إلى ممارسة أو تعلم. لأننا نمارسها تلقائيًا في جميع أنماط التعاملات سواء في العمل أو في المنزل، أو حتى في النادي. والتي تتلخص في إحدى الطريقتين:



- إما أن تتولي أنت تقديم الطرفين لبعضهما البعض: أود أن أقدم لك السيد / السيدة/ الآنسة .
- أو أن يتبادلا بأنفسهم ذكر الأسماء عند التعارف مع ذكر طبيعة الوظيفة التي يقوم بها كل شخص، أو المرحلة التعليمية والسنة الدراسية .

وبالإضافة إلى هذه القاعدة العامة، توجد ثلاث قواعد أخرى إضافية:

- يقدم الرجل دائمًا للسيدة .
- يقدم الشخص الأصغر سنًا للشخص الأكبر سنًا .
- يقدم الشخص الأقل في الأهمية للشخص الأكثر في الأهمية. وهذه القاعدة معقدة للغاية لأنه تصادفك في بعض الأحيان عدم معرفة الشخص الأكثر في الأهمية .
- لا تقدمي الأشخاص باسمهم الأول فقط ولكن يجب ذكر الاسم كاملًا .
- لا تستخدمي صيغة الأمر في تقديم الأشخاص لبعضهم البعض مثل أن تقول: "سيد ... عليك بمصافحة السيد" ... أو" سيد... عليك بمقابلة السيد ..." ولابد من استخدام الكلمات التأدبية عند طلب أي شيء مثل: من فضلك، أود، لو سمحت... إلخ .
- لا تستخدمي كلمة «صديقتي» عند تقديم إحدى صديقاتك لزميلة أخرى حتى لا تجرحي شعورها حيث إنها لا تعد بذلك صديقة لك وتشعريها بالغربة .



- عندما تودين إجراء التعارف مع شخص لا تطلبي منه أن يعرف نفسه أولًا كقولك: ما اسمك؟ ولكن ابدئي أنت أولًا بتقديم نفسك وذكر اسمك .
- عند تقديم شخص لآخر أو لعدة أشخاص لا تكرري الأسماء عدة مرات وإنما اكتفي بذكر اسم كل شخص مرة واحدة فقط للجميع .
- لا يقدم الزوج أو الزوجة بأسمائهم ومن المحبذ أن يتم الإشارة إليهما على النحو التالي فقط: "زوجتي "أو "زوجي" بدون ذكر الأسماء .
- ويجب إلا يفوتك بعد الانتهاء من تقديم الأشخاص أن تقولي «تشرفنا» أو «أهلًا وسهلًا».

اتيكيت المصافحة

التصافح بالأيدي: يجب أن تكون المصافحة بحرارة سواء سيدة أو رجل، ولكن في نفس الوقت لا تحكمي القبضة على يدي من تصافحيه حتى لا تسبب له الحرج والمقصود بها هنا إبداء الاهتمام من جانبك للطرف الآخر . ويجب أن تنظري إلى من تصافحيه بعينيك لمزيد من الاهتمام وقد يجهل البعض منا مثل هذه الأشياء التي تبدو صغيرة لكن لها جانب كبير من الأهمية .

قواعد مهمة في إتيكيت التصافح

من منا لا يقابل كل يوم أشخاصًا جددًا، بالإضافة إلى معارفه الأصليين، إليكم نصائح بسيطة تدل على الأسس التى نتعارف ونتصافح من خلالها:

- عند تقديم شخصين لبعضهما البعض لأول مرة يجب أن يتصافحان باليد مع انحناءة بسيطة.
- عند تعارف شخصين أو تقديم طرفين إحداهما سيدة تبدأ هى بمد يدها، وإذا لم تفعل فمن غير اللائق أن يبدأ الرجل بمد يده.
- لا تقف السيدة عند التعارف أو المصافحة، إلا فى إطار العمل، حيث يتساوى الرجال بالنساء، وكذلك فى حالة تقديم شخص كبير فى السن أو المقام سواء رجل أو امرأة.
- لا يجب أن تتم المصافحة فوق أيدى شخصين آخرين يتصافحان.
- عدم الضغط بقوة على اليد أثناء المصافحة، وكذلك لا يجب المصافحة بتراخٍ.
- تقدم السيدة الأقل درجة أو الأصغر سنًا إلى السيدة الأعلى منها فى الوظيفة أو الناحية الاجتماعية أو الأكبر سنًا.
- تقدم السيدة غير المتزوجة إلى السيدة المتزوجة.

إتيكيت التعامل مع الآخرين

إذا فكرنا في العلاقات الإنسانية التي تربط الناس ببعضهم البعض سنجد غياب الكثير من



القيم، مما حول النفوس إلى كائنات ضارية نتعارك معها كل يوم بل كل ساعة. لكل إنسان جانبان إحداهما يستحق النقد والآخر يستحق المدح. فكيف حينئذ تحققي السعادة لنفسك في تعاملك مع الآخرين وإصدار أحكامك عليهم؟ لابد من أن تتحلى أنت بهذه الصفات لكي تستطيعي التعامل مع أى شخص، فأنت فقط التي بوسعك تحقيق ميزان السعادة والرخاء :

- اولها الموضوعية :

ومعنى ذلك أن تنقدي نفسك قبل نقد الآخرين بالإضافة إلى تقبل نقدهم لك، ويقصد هنا «النقد الإيجابي» وليس القائم على المصالح الشخصية.

- ثانيها المرونة:

المرونة والحياد وعدم الانحياز هي كلمات مرادفة لبعضها البعض تظهر هذه المرادفات بوضوح في تعاملاتنا وعلاقاتنا في محيط الأسرة والعمل ويكون الانحياز مطلوبًا وحاجة ملحة في الحق وإنجاز الأعمال وأدائها، أو لموضوع عندما تكون إيجابياته أكثر من سلبياته .

- ثالثها التواضع :

اعرفي حدود قدراتك وإمكاناتك، لا تغتري ولا تتعالى على من هم حولك واجعلي الكلمة الطيبة دائمًا ضمن قاموسك اللغوي الذي تستخدم مصطلحاته في حوارك مع الآخرين .



- **رابعها الصبر والمثابرة :**

إذا كان هناك أشخاص يحاصرونك بالمضايقات عليك بالتحلي بالصبر والمثابرة والمحاولة في كل مرة تفشلي فيها عند التعامل معهم حتى يتغيروا وتكيفهيم حسبما تريدين لكي تصلي إلى نتيجة ترضيك.

- **خامسها سعة الأفق:**

لا تتعصبي لرأيك بل كوني على استعداد لتغييره أو التخلي عنه إذا دعت الحاجة لذلك. لا تقبلي أي شيء على أنه نتيجة نهائية وحتمية بل قابلة للمناقشة والتغيير. تعلمي كيف تعارضين وكيف تؤيدين كل حسب الموقف .

- **سادسها العقلانية :**

عدم الخضوع للمشاعر الذاتية، لابد وأن يكون هناك تفسيرات وأعذار مقبولة لكل فعل يقوم به الإنسان تجاه غيره .

فسعادتك المنشودة لا تكمن في الجفاء والكراهية وإنما في العطاء والحب للآخرين بلا حدود!!

انتبهي لحركاتك فكل حركة لها معنى

لكل منا عاداته وطريقته في التعبير عن رأيه سواء بالكلام أو بالحركة وأحيانًا كثيرة نجد أنفسنا نقوم بحركات لا إرادية ينتبه إليها الآخرون، بعض الحركات لها معنى عند الفتيات خاصة.



علماء النفس وجدوا تحليلات لكل حركة وفسروا معانيها الكامنة في النفس والتي قد لا يدركها الإنسان نفسه .

تحريك الخواتم أو الحلق:

عندما نرفع اليد إلى مستوى الأذن هو تعبير عن حرجنا وقلقنا من الكلام الذي نسمعه وكأننا بذلك نريد أن نمنع أنفسنا من قسوة الكلام أو لدينا رغبة ملحة في عدم سماعه.

عض الشفايف:

نمنع أنفسنا بالقوة عن قول أي شيء وكأننا نحاول إبتلاع الكلام وعندما تصبح هذه الحركة عادة دائمة فإنها تدل على المقاومة للانفعالات الداخلية.

ضم اليدين عند التحدث:

حركة تعني الرغبة الملحة في الدفاع عن النفس وفي حمايتها من رد فعل قد يزعج الطرف الآخر وكبت ما قد يختلج بالنفس. وهذه الحركة قد تدل أيضًا على أن المتحدث خجول جدًا وغير قادر على التحكم بنفسه أثناء مخاطبته للآخرين.

وضع اليدين في الجيوب أثناء الحديث :

حركة تدل على موقف محدد ضد الطرف الآخر ورغبة ملحة في عدم مصارحته والإفصاح عن ما يجول في النفس. هي حركة فيها تحد وكبرياء ومقاومة وكأننا بذلك نريد أن نقول افعل ما تشاء لا يهمنا.

شد إحدى خصلات الشعر:

رفع اليد إلى مستوى الرأس تعني التواصل مع الأفكار الداخلية واستحضار كل جزئية في هذه الأفكار. وهذه الحركة هي إبحار مع الذات ومحاولة للاختلاء بالنفس. إذا تحولت هذه الحركة إلى عادة فهي دليل على القلق والتوتر.

طرقعة الأصابع :

ليست تعبيرًا عن العصبية كما يعتقد البعض بقدر ما هي رد فعل طبيعي سريع لما يدور حولنا سواء كان ذلك حديثًا أو حدثًا. محاولة منا للتعبير عن رغبتنا في إنهاء الوضع أو الاسراع فيه أو بالعكس محاولة لتهدئته.

الأصدقاء

إتيكيت التعامل مع الأصدقاء

تعاملك مع أصدقائك يحتاج منك إلى التدقيق و الاهتمام لكى تكونى دائما محبوبة ومتميزة وسط أصدقائك وتستطيعين تحقيق ذلك من خلال مجموعة من الإرشادات وهى:

❶ أن تأثير الشخصية الجذابة واللبقة يبقى لاطول فترة ممكنة لذا عليك من الاستزادة دائما من القراءة والثقافة العامة فهى تساعدك كثيرًا على المشاركة فى كل أنواع الحديث وتجعلك ملمة بكل ما يدور حولك من أحداث .



❷ لا تعتمدى على آراء الآخرين فى معرفتك لزملاء جدد بل حاولى أن تكون أحكامك وآراؤك ناتجة عن خبراتك الذاتية حتى تكونى أكثر صدقا وواقعية .

❸ إذا دعيتِ لحضور حفلا أو مناسبة عند إحدى صديقاتك فالتزمى باحترام صاحبة الدعوة بألا تصحبى معك إحدى صديقاتك مهما كانت درجة صداقتها لصاحبة الدعوة حتى لا تتسببى فى أى إحراج لإحداهما.

❹ إذا شعرت وأنت مع أصدقائك أن جو الحديث يسوده التوتر أو الانفعال فأسرعى بتغيير موضوع الحديث أو بإضفاء جو من الحيوية والمرح فى وسط المجموعة .

❺ إذا كنت فى رحلة أو نزهة مع الأصدقاء فلا تحاولى فرض رأيك على برنامج المجموعة بما يتماشى مع ظروفك وإنما عليك احترام رأى الآخرين والاهتمام والعناية بتنفيذ برنامج الرحلة .

❻ تقبلى واحترمى ظروف صديقتك ولا تحاولى التطرق إلى أى موضوع يسبب لها الحرج مهما كانت درجة صلتك وصداقتك بها.

فن الحديث

- الكلام فن له أصوله وقواعده والحديث إلى الآخرين له آدابه ،التي يجب أن تراعيها،حتى تكسبي ثقة الآخرين واحترامهم ،وحسن إنصاتهم واستماعهم إليك في ود وألفة ، ودون نفور أوجفوة.



وهذه القواعد، وتلك الأصول يمكن تلخيصها في:

✪ يجب أن تعلمي أولًا أن حسن إصغائك واستماعك أنت إلى الآخرين هو جزء من فن الحديث؛ لأنه يمنح الآخرين حقهم في الشعور بأهمية حديثهم، فيتولد لديهم شعور طيب تجاه من ينصت اليهم؛ يمنحهم الثقه بأنفسهم، ويخفف من شعورهم بالتوتر والخجل، اللذين قد يشعر بهما المتحدث.

✪ يجب أن تشجعي الطرف الآخر على الحديث إليك، حتى يمكنك أن تنصتي إليه.. ويكون ذلك في البداية بتوجيه بعض الأسئلة الخفيفة مثل سؤاله عن شعوره بالتواجد في هذه المناسبة، أو تلك الحفلة، إن مثل هذه الأسئلة تشعر الآخرين باهتمامك فتكسر الحاجز بين المتكلم والمستمع.

✪ قبل أن يحين عليك الدور للحديث في موضوع ما، عليك أن تكون ملمة بهذا الموضوع.

✪ وإذا لم يكن الموضوع قد اتضح في ذهنك تمامًا، فلا بأس في توجيه بعض الأسئلة إلى من هم أكثر خبرة ودراية منك فهذا يعطي الطرف الآخر شعورًا بأهميته وخبرته وإلمامه بهذا الموضوع قبل الحديث إلى الآخرين، في موضوع ما، يجب أن تعطيهم بعض المعلومات عن نفسك ودراستك واهتمامك وتخصصك وعملك.

✪ لأن ذلك يسهل على الآخرين فهمك ويقوي صلتك بهم، فينكسر حاجز الجليد بين الطرفين.



✪ عند الحديث عن موضوع ما، من الحكمة أن تتحدثي عن تجاربك الشخصية في هذا الموضوع، وعن المشاكل التي قد تكون صادفتك فيه، وكيف تغلبت عليها بطريقتك الخاصة.

✪ ومن المفيد أن تتحدثي عن احلامك وطموحاتك ومشروعاتك بالنسبة للمستقبل وكذلك الأحداث المهمة في محطات حياتك.

✪ ومن المفيد أن تخبري الطرف الآخر عما أعجبك في شخصيته لأن ذلك يشعر بالألفة والثقة بين الطرفين، ويشعر الطرف الآخر بمدى اهتمام الآخرين به، ويخفف من التوتر والشعور بالخجل.

✪ إطراء الآخرين ومدحهم دون مبالغة، أو إفراط ، وفي حدود ما يتمتع به الآخر من صفات فعلًا ليس عيبا ولا نفاقًا، وإنما هو تقرير لحقيقة، وإعطاء الآخرين حقهم.

✪ إذا شعر الإنسان بأنه يرتاح إلى شخص ما، أو ينجذب إليه، لصفات حميدة فيه، فلا عيب في أن نخبره بشعورنا هذا نحوه، ما دام ذلك في حدود الأدب والسلوك الحميد، وعاداتنا وقيمنا وديننا.

أخيرًا يجب أن يكون حديثك معبرًا عن شخصك أنت فلا تحاولي تقليد أو تقمص شخص آخر لأن هذا هو الصدق.

والصدق هو أقرب طريق للوصول إلى قلوب الآخرين



محظورات في الحديث

-الثرثرة:

حكاية القصص الطويلة قد لا يكون فى صالحك أو صالح من يقصها لأنك تحتكرين الحديث بأكمله ولا تعطى الفرصة للغير .لكن فى بعض الأحيان قد لا تستطيعين الفرار من هذه القصص الطويلة إذا كان الشخص الذى يوجد أمامك يحكى حادثة له. وفى هذه الحالة لكسر رتابة الحديث توجه الأسئلة للأشخاص المنصتين عما إذا كانوا قد مروا بمثل هذه الأحداث من قبل. ليس السكون والهدوء من حولك يعنى الاهتمام بما يقوله الشخص أو أن له شأنًا لكنه قد يعنى الملل وللابتعاد عن سماع ملاحظات محرجة مثل: «هل انتهيت من حديثك»، عليك بتنمية حاسة التمييز لديك لمعرفة ما إذا كان غيرك يشعر بالملل من حديثك أم لا وتحديد الخط الفاصل.

المقاطعة أثناء الحديث:

مقاطعة الحديث قد تكون من أكثر المآزق التى لا تجعلك تظهرين كمحاورة ناجحة، حاولي ألا تقاطعي الحديث بقدر الإمكان.. فإذا انضم شخص جديد للمجموعة ومشاركته بموضوع جديد عليك باستئناف الحديث القديم مرة أخرى. وعند العودة لابد من إخبار هذا الشخص بموضوع الحديث.

-الأخطاء:

عند رواية شيء مؤلم حدث لك أو لشخص آخر بدون معرفتك بأن شيئًا مشابهًا قد حدث لأحد الحاضرين ولفت شخص آخر انتباهك، عليك



بالإشارة إما بالاعتذار أو بقول: «معذرة فأنا لا أعلم بذلك» ثم يدار الحديث فى اتجاه آخر أو يغير الموضوع.

وإذا كنت مرحة وتحبين روح الدعابة بأن تبدى سخريتك من شيء بشكل معقول فلا مانع منه، ومثال آخر على ذلك إذا تمت دعوتك لتناول **وجبة غداء أو** عشاء فى مطعم أو فى بيت أحد الأصدقاء أو عند ذهابك لأحد الحفلات ثم أظهرت استياءك من نوع معين من الطعام ثم وجدته الطبق الرئيسى أمامك فالاكتفاء بإبداء الابتسامة على وجهك ونسيان ما كنت تتحدثين بشأنه هو الحل للخروج من المأزق.

-الثقافة:

الجهل بثقافة محدثك: فهناك سر آخر من أسرار فن الحديث هو معرفتك بالشخص الذى ستجلس وتدير النقاش معه، ومعرفته بالمواضيع التى تحوز اهتمامه. معرفة الأخبار اليومية وخاصة إذا كنت خجولة لاستخدمها عند الحاجة لأن نقاشك لا بد وأن يبدو طبيعيًا وليس مقحمًا!

الإصغاء إلى الآخرين:

- تحاشي هز الرجلين أو النقر أو الفرقعة بالأصابع أو ضبط ملابسك أو شعرك وأنت تصغين إلى شخص آخر، فذلك غير مقبول ويسيء إلى كبرياء محدثك.

- انسي كل ما يلهيك عن محدثك مثل ظروف الغرفة التي تجلسين فيها معه، أو ديكورها أو موعدك أو الهاتف الذي يرن، وأظهري إصغاءك



الكامل بنظرة مباشرة إلى محدثك، أو بإيماءة مشجعة من رأسك، أوبإشارة من يدك، أو بكلمة تحثه على متابعة الحديث.

- عندما تكونين وسط مجموعة ولك حق الدور في الحديث، لا تصري على التمسك بدورك، بل أفسحي المجال بعض الأحيان لغيرك بحسب ظروف الحوار.

أهمية الإصغاء

① **يبعدك عن المشاكل:** فالمستمع الجيد ينتبه جيدًا للتعليمات والاقتراحات والتحذيرات، والناس نادرًا ما يتضايقون من شخص يوليهم عنايته بالإصغاء إليهم.

② **ينبئك بما يجري حولك:** فالحياة مدرسة نتعلم من تجاربها، فهناك أشياء كثيرة تحدث من حولك طوال الوقت، وكلما استمعت إلى هذه الأشياء وفهمتها بصورة أكبر، ازدادت حصيلتك الشخصية والمهنية، وبالتالي إدراكك لما حولك.

③ **يجعلك أكثر تمكنًا:** فكلما ازدادت معلوماتك عن عملك، أديتيه بنجاح أكبر. والإصغاء هو الطريقة التي تكتسب بها المعرفة.

④ **يجعلك تبدين ذكية:** هذا صحيح فالإصغاء لا يزيد من فهمك فقط ولكن يجعلك تبدين ذكية. تأمل الصفات التي ينعت بها شخص يتحدث بما قلَّ ودلَّ! من المؤكد أن الغباء ليس واحدًا منها!!



⑤ **يزيد من قوتك:** «المعرفة هي القوة» هكذا يقول المثل، وقوة المعرفة هذه تكتسب من الإصغاء الذي يزودك بمعلومات أكثر تجعل قراراتك أكثر قوة؛ لأنها صادرة عن معرفة.

⑥ **يساعدك على النفاذ إلى نفوس الآخرين:** أن إصغاءك للآخرين يجعلهم يتجاوبون معك؛ لأنك تحققين رغبتهم في وجود من ينصت لهم، لهذا عليك أن تفهمي السر الذي يجعل مرؤوسيك ورؤساءك يتجاوبون مع رغباتك. فليس هناك طريقة أفضل من أن تصغي إلى ما يقولون.

⑦ **يكسبك الاحترام:** كم مرة سمعت فيها شخصًا يقول: «على الأقل أصغِ إلي»؟ ألم يجعلك ذلك تشعر بمدى الاحترام الذي يكتسبه الشخص الذي يصغى؟

⑧ **يفوض عنك:** هناك شيئان مهمان للحصول على ما تريدين من الآخرين، هما: أن تعرفي ما الذي يرغبون في قوله، وما الأسلوب الذي يجعلهم يفصحون عما في أنفسهم فيتحدثون. والطريقة الوحيدة لتحقيق ذلك هو أن تصغي وتصغي.

⑨ **يمتص غضب الآخرين:** أن أول استجابة للانفعال تكون عن طريق الأذن، فعندما نصغي لشخص غاضب فإننا نتعرف على سبب غضبه، فنظهر تعاطفنا معه، ونجعله ينفس عن غضبه ويعود إلى تعقله، ولذلك من الخطأ أن تتجادلي مع شخص غضبان دون أن تعرفي سبب غضبه، ثم تتعاطفين معه، ثم تطفئين غضبه.



⑩ **يعزز مكانتك عند الآخرين ويجلب محبتهم:** عندما تتوقفين عن عملك لتستمعي إلى شخص ما فكأنما تقولين له: «أنا أحترمك وأقدر ما تقول»، وهذه هي إحدى الطرق المؤكدة لتعزيز مكانتك لدى المرؤوسين والأبناء والأزواج، بل عند أي شخص آخر في حياتك. والناس لا يحبون من لا يصغي لهم؛ فإن أكبر تعبير عن الحب والاهتمام هو "هدية" الإصغاء.

وبالتالي.. فالآخرون سيقابلون إصغاءك لهم بالحب والمودة والتقدير والاحترام. ألا تلاحظين أن الأبناء يُقيِّمون حب والديهم لهم من خلال اهتمامهم بالإنصات لحديثهم!.

ومن إتيكيت التحدث :

- يجب على المتحدثة أن تنظر إلى وجه الشخص الذى تكلمه.
- يجب أن يكون صوت المتحدثة معتدل ليس منخفضًا أو مرتفعًا.
- أن يقتصر استخدام اللسان فقط فى الحديث وليس اليد أو هز الرأس.
- يجب عدم الكلام بسرعة تزعج المستمع أو بطء يجعله يمل.
- لا تجعلي من حديثك استعراض لمعلوماتك.

إجراء حوار:

إجراء الحوار من إحدى الطرق الفعالة لاكتساب مهارات وعلاقات اجتماعية جديدة.

والوسيلة الصحيحة لإدارة حديث مع شخص والتعرف عليه من خلال سؤال الشخص الآخر بعضًا من الأسئلة لكي يجيب عليها ويبدأ



بذلك الكلام معك، لكن قد يفهمها البعض على أنه استجواب ومحاولة في الاستدراك لمعرفة بعض المعلومات أي "حب استطلاع" لذلك يجب أن تكون طبيعية الأسئلة مختلفة قليلاً، مثلاً؛ تسألي الشخص عن رأيه في أحد الموضوعات مع إبداء اهتمام بما يبديه من آراء، ومن المحبذ أن تتصل هذه الموضوعات بالأحداث الجارية أو أن تتبادلي الآراء في الثقافات المختلفة، فأنجح حوار هو حوار الآراء والتفسيرات وليس حوار الحقائق .

بدء الحوار:

كيف تبدئين الحوار مع شخص؟ بالتحدث عن المكان الذى تتواجد فيه، أو عن سبب تواجدك فيه (إما للالتقاء بالأصدقاء أو غيرهم)، التحدث عن الذكريات مع الأصدقاء أو عن حدث مع شخص تعرفه. أما إذا كنت فى حفلة فالمضيفة من الممكن أن تكون هى محور كلامك. لا يشترط تحدثك بكثرة حتى تبدين لطيفة، التوجه بالنظر دائمًا إلى الشخص الذى يتحدث من خلال توجيه بعض الأسئلة عن الموضوع الذى يدور أمامك حتى تساعديه على بقائه أطول فترة ممكنة، كما أن ذلك يعكس اهتمامك وانتباهك للغير.

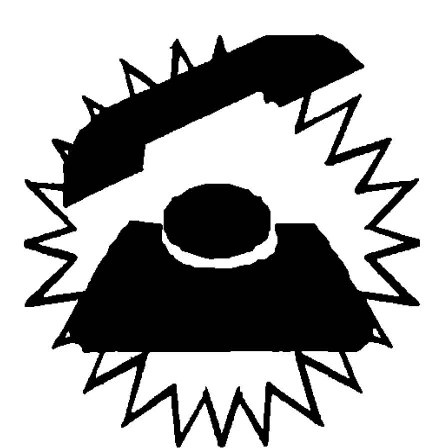
والمتابعة لا تأتى بالتحاور الشفهى ولكن بمتابعة العينين وإبداء بعض التغيرات والتعبيرات على الوجه والتى تكون أفضل بكثير من الكلام فى بعض الأحوال.

***



قواعد المكالمات التليفونية

إذا أردتِ اتباع قواعد الذوق واللياقة في مكالماتك التليفونية، عليك مراعاة بعض النقاط التي ربما تبدو للبعض بسيطة ولكنها ستحدث اختلافا هائلا عند اتباعها، فمثلًا لا تبدئي مكالمتك التليفونية بالسؤال: «من الذي يتحدث؟» ولكن قومي بتعريف نفسك أولًا ثم اسألي من الذي يحدثك.



أما في حالة إجراء مكالمة رسمية فيجب عليك أن تحرصي على تحديد هدف المكالمة أولًا وكتابة النقاط التي تريدين أن تتحدثي بها والمعلومات التي تريدين الاستفسار عنها حتى تكوني محددة أثناء حديثك.

أما إذا اتصلت برقم خاطئ فلا تسألي عن شخصية المتحدث ولكن فقط قولي: «يبدو أنني اتصلت برقم خاطئ، آسف للإزعاج» ثم أنهي المكالمة.

قواعد مهمة عند إجراء المكالمات التليفونية

من المعروف أن للمحادثات قواعد مهمة يجب اتباعها، ولكن هذه القواعد لا تقتصر على المحادثات التي تكون وجها لوجه فقط، ولكنها تتعدى ذلك لتمتد إلى المحادثات الهاتفية التي أصبحت جزءًا أساسيًّا من حياتنا اليومية.

تحدثي ببطء ووضوح

غالبا ما يكون من السهل استنتاج كلماتك التي تخرج غير واضحة إذا كان الحديث وجها لوجه، وذلك من خلال تعبيرات الوجه أو حركة



الشفاه، ولكن يختلف الحال مع محدثك الذي يكون على الجهة الآخرى من التليفون، والذي لا يستطيع قراءة وجهك، فاحرصي على أن تخرج كلماتك بوضوح وبطء ولكن بالطبع بدون مبالغة، وذلك حتى لا تضطري أيضًا إلى تكرار كلماتك مرة تلو الأخرى عندما يستمر محدثك في الاستفسار عنها، لعدم قدرته على سماعها بوضوح.

تجنبي الحديث بفم مليء بالطعام

مضغ اللبان أو تناول الطعام أثناء الحديث في التليفون يندرج تحت بند الافتقار إلى الإتيكيت، لأنه يدل على عدم اهتمامك بالشخص الذي يحدثك، كما أنه يجعل من الصعب جدًّا فهم كلماتك وقد يصيب صوت المضغ محدثك بالتقزز، فابتعدي عن هذا السلوك الذميم، أما إذا كنت جائعة جدا بشكل لا تستطيعين معه مقاومة الطعام الذي أمامك، فاستأذني محدثك في الاتصال في وقت لاحق لحاجتك إلى تناول طعامك، فهذا أرقى بالتأكيد.

اطلبي التكرار إذا لم تفهمي محدثك

كثيرًا ما نوضع في هذا الموقف عندما لا نستطيع تفسير كلمات محدثنا، ونُحرج من طلب إعادته لكلماته مرة أخرى، فإذا صادفك هذا الموقف، تخلي عن الحرج واطلبي من محدثك الإعادة، فإذا لم تستطيعي السماع جيدا أيضًا، فصارحيه بعدم قدرتك على مجاراته في الحديث لأن كلماته غير واضحة، فمواجهة محدثك بعدم قدرتك على تفسير كلماته أفضل بكثير من اعتقاده أنك قد عرفت ما يريد إيصاله إليك من معلومات.



استخدام الهاتف المحمول

عندما تكونين بالمنزل، استخدمي هاتفك المحمول كما يحلو لك، أما أثناء وجودك في الأماكن العامة، فاحرصي على خفض صوتك لكون الناس الذين من حولك لا يريدون سماع مشاكلك الشخصية.

إتيكيت تبادل الهدايا

إتيكيت تقديم الهدايا:

عندما يدعوك شخص لحفلة عيد ميلاد، أو حفل زواج.. أو لعشاء.. فأول شيء ستفكرين فيه هو الهدية. وليست الحفلات أو المناسبات السعيدة فقط هي التي تتطلب من الشخص تقديم الهدايا فيها، فالهدايا تقدم أيضًا لصديق إذا كان في احتياج أو لمريض.. إلخ.

*** اختيار الهدية:**

واختيار نوعية الهدية تعتبر إحدى المشاكل التي تؤرق الكثير منا، فبالتأكيد ستنتابك الحيرة وتفكري كثيرًا قبل شرائها، وهل هي تناسب الموقف الذي ستقدم فيه، وهل النقود أفيد للشخص من شراء هدية؟!

◆ نقود أم هدية عينية؟

كل يستخدم حسب المناسبة ففي بعض الأحيان تكون النقود أفيد، وفي البعض الآخر تكون الهدايا أنسب، ويتحدد ذلك حسب المناسبة وحسب الحالة الاجتماعية للأفراد، فلا مانع من أن تكون الهدية نقدية أو عينية فيجوز الاثنان.



❖ **ماذا عن الورود؟**

فهي بالفكرة الجيدة أيضًا، والسؤال الذي يطرح نفسه ما هو الوقت المناسب لتقديم الورود قبل أم بعد المناسبة؟

- يمكنك إرسال الورود قبل المناسبة أو قبل الحفل أو في أثناء حالة المرض ويكون معناها في هذا التوقيت المشاركة في مشاعر الفرح أو الحزن.

- أو إرسالها بعد المناسبة مهما كان نوعها للتهنئة في حالة الشفاء من المرض، أو للإعراب عن الامتنان والشكر لتوجيه الدعوة لك في مناسبة ما.

فالاختلاف ليس في التوقيت فكلا التوقيتين سليم، لكن المعنى هو الذي يختلف.

❖ **هل يقبل الطعام كهدية؟**

يعتمد على المكان الذي ستذهب إليه هل هو منزل لأحد الأصدقاء أم عشاء رسمي في أحد الأماكن العامة.

١- **المنزل:**

- من غير المرغوب فيه اصطحاب هدايا من الأطعمة (الحلوى) إذا كنت ستذهبين لمنزل أحد الأصدقاء لتناول العشاء أو الغداء.

- وإذا كانت هناك ضرورة لذلك عليك بسؤال المضيفة أولًا، والتفسير لذلك أن المضيف أو المضيفة تعد قائمة طعامها حسب رغبتها وعندما تقدم لها نوعًا من الحلوى ربما تكون هي أعدتها بنفسها فسوف ترغمها بذلك أن تقدم صنفًا آخر من الممكن أن يكون مكلفًا لها.

○ وإذا أحضرت هدية بدون سؤالها، فينبغي أن تكون الهدية بسيطة للغاية وغير باهظة التكاليف مثل: فطائر أو لتكن زجاجة مربي على أنها تصاحبها بعض الكلمات الرقيقة منك: «تذوقي هذه المربي على الإفطار فإنها لذيذة للغاية ..».

٢- الأماكن العامة (مناسبة رسمية):

○ على عكس العشاء مع الأصدقاء، من الأفضل عدم اصطحاب هدايا في الحفلات الكبيرة أو الرسمية وخاصة في حالة عدم معرفتك بصاحب الحفل عن قرب لأنه من الممكن أن يكون غير المعتاد بينه وبين أصدقائه تبادل الهدايا وعند تقديمك لهدية فأنت تسببين الإحراج بذلك للجميع.

○ أما إذا كنت تعرفين المضيفة أو المضيف ومن المعتاد تبادل الهدايا بينكم وبينه فبوسعك حينئذ تقديم الهدايا حسب ما هو متبع من عادات.

إتيكيت تقبل الهدية

لاتحرجى من فتح الهدية المقدمة لك فإن نصف المتعة من استقبال هذه الهدايا والاستمتاع بها هو فتحها أمام الآخرين لكى يستمتعوا بعلامات الفرح والمرح التى تظهر عليك مع توجيهك كلمات الشكر لهم التى تطمئنهم عن رضاك عن اختيارهم.

○ إذا كانت الهدايا فى صورة نقود فلا ينبغى لك أن تذكرى قيمتها ولكن اكتفى بتوجيه الشكر لمن قدمها لك واثنى على فكرته فى إهدائك نقودًا بدلًا من أى شيء عينى .



- ابتسمي للهدية حتى لو كانت لا تعجبك، فبالتأكيد صادفك هذا الموقف أكثر من مرة في حياتك أن تنتظري هدية من شخص ما، ثم تفتحيها بلهفة، لتجديها مخيبة لكل آمالك كما لو كان أحدهم قد سكب الماء البارد على رأسك، ولكن احذري التصرف بحماقة في مثل هذا الموقف، وتعاملي بالشكل الآتي:

- لا تعلقي آمالك أبدًا على هدية، ولا تتوقعي ماذا ستكون؟ وبالتالي ستمنعي نفسك من الشعور بخيبة الأمل إذا قُدمت إليك هدية لا تعجبك، أو لن تستفيدي بها.

- حافظي على ابتسامتك أثناء فتح الهدية، وبعد فتحها مهما كانت الهدية، واحرصي على ألا تكون ابتسامتك مفتعلة، واشكري الشخص الذي قدمها لك بإخلاص، فقيمة الهدية ليست في ثمنها أو شكلها، ولكن في المَشاعر التي تحملها.

- احرصي على ألا تضعي الهدية جانبا قبل فحصها، وإظهار شكرك لمن قدمها إليك، حتى لا يشعر بعدم مبالاتك بالهدية، فتجرحي مشاعره، فمهما كانت الهدية، لا تنتقديها أبدا.

➢ يمكنك إهداء الهدية لشخص آخر قد يحتاجها، حتى لا تظل الهدية بمنزلك دون استخدام ويكسوها التراب، ولكن بالطبع احرصي على ألا يعرف الشخص الذي ستقدم له الهدية أنها مهداه من آخر، وألا يعرف الشخص الذي قدم إليك الهدية أنك قمتِ بإهدائها لآخر.

وتذكري للمرة الثانية أن قيمة الهدية تكمن في المشاعر التي تحملها، وتذكري أيضًا أنك بالتأكيد قد أهديت أحد الأشخاص يوما ما هدية لا تعجبه، أو عديمة الاستخدام بالنسبة له.




الفصل الخامس
العلاقة
بين الشباب والفتيات



الجري خلف وهم الحب

تمتاز سنوات الدراسة الجامعية بأنها من أروع السنوات في حياة الإنسان. فهي مرحلة الشباب المتوهجة بالنشاط والحيوية والتعلق بالحياة، والتكوين العلمي للمستقبل. وهي مرحلة الاختلاط بين الجنسين التي يتعرف فيها الشاب على شخصية الفتاة واكتشاف عالم المرأة، وتتعرف فيها الشابة على شخصية الشاب واكتشاف عالم الرجل، ويفكران بالزواج الذي يتحقق فيه الاستقرار العاطفي والاعتبار الاجتماعي بتكوين أسرة، في ظرف مثالي تتوافر فيه البدائل لاختيار شريك الحياة المناسب.

ومنذ أول يوم يدخل فيه الشاب أو الفتاة الجامعة ينصب تفكيره على هدف واحد وهو كيف يقيم علاقةً غراميةً مع الجنس الآخر وهذه الارتباطات تحرم الطلاب من مرحلة عمرية مهمة، فينشغلون عن حياتهم الجامعية الدراسية أو الأنشطة الطلابية بالبحث عمن يحبون، فيظل الشاب والفتاة طوال الأربع سنين في الكلية يبحثان عن النصف الآخر وغالبًا ما تختلف هذه العلاقات من حيث الشكل والمضمون، بل إن حالات الزواج نتيجة الارتباط الجامعي أو الحب في الجامعة أصبحت ضئيلةً جدًّا وهو ما يطرح تساؤلات عدة عن أسباب العلاقة طالما كانت نتيجتها الفشل وعدم الاستمرار، إلا أن السنوات الأخيرة شهدت حبًّا من نوع خاص داخل أروقة الجامعة، فلم يعد الأمر مقصورًا على خطابات الغرام في دفاتر

المحاضرات، أو لقاء باحدى الحدائق، وإنما تجاوزه لعلاقة غير شرعية تسمى الزواج العرفي.

وهذه الارتباطات تمثل خطرًا كبيرًا على المجتمع وعادة تقع الفتاة وحدها ضحية لها وتدفع أغلي ثمن من سمعتها ومستقبلها فالمجتمع يتسامح مع الذكر ولا يتسامح مع الأنثى، وقد بدأ حملات توعية كبيرة للفتيات لتوخي الحذر الشديد وعدم انزلاقها في هذه التجارب.

بعض الحلول لهذه المشكلة

على الجامعة أن تعمل على الإكثار من النشاطات الثقافية والفنية والترفيهية الهادفة، واستثمارها بالترويج لما ينبغي أن تتصف به العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، من حيث الاخلاص والمسؤولية والنضج، وتصحيح المفاهيم المشوهة والتصرفات السلبية.

ولا ننسى هنا تنبيه الأهل بالتقارب مع الأبناء، فلا بد أن تكون البنت صديقة لأمها لأنها الناصح الأمين، والأب الصديق الأقرب والأهم لابنه.

أسباب جري الشباب خلف وهم الحب

☺ إن الفضول أهم الأسباب التي تجعل الشباب يرتبطون عاطفيًّا في الجامعة فكلا الطرفين لديه فضول شديد للتعرف على الطرف الآخر، ويعطي الاختلاط الكبير بين الجنسين الفرصةَ لإشباع ذلك، وأحيانًا يكونون جادين في الارتباط بعد ذلك ولكن الشاب يجرِّب نفسه وتأثيره على الفتيات اللاتي يسعدهن سماع الكلام الجميل والمعسول، وأغلب



الشباب يتعاملون مع عاطفة الحب على أنها أمر طبيعي وعاطفة الإنسان مولود بها، فإذا كان هناك زميل لهم لم يحب يعتبرونه معقدًا ويتطوعون لتعريفه على إحدى الفتيات حتى يساعدوه على أن يفك عقده!! والمشكلة أن الشاب لا يخاف على الفتاة ولم يعد لديه مفهوم أنها مثل أخته، والأخطر أن الفتاة لم تعد تخاف على نفسها هي الأخرى، وقد تنساق إلى كارثة نتيجة هذه العلاقة.

وهناك قناعة سائدة بين الشباب أن بعد انتهاء الجامعة سيصبح من الصعوبة العثور على شريك العمر، فأين سيجدون هذا العدد الكبير ليختاروا من بينه؟ كما أن طول مدة المعاشرة يعطي الفرصة لتكوين انطباعات أدق عن بعضهم البعض.



إن الإنسان يمر بمراحل نمو نفسي متعددة، وتتميز مرحلة المراهقة أن الشاب يحب نفسه ويتباهى بشكله، ثم تأتي المرحلة التالية أنه يريد أن ينقل هذه الصورة إلى علاقة، فهو يريد أن يصبح في نظر الآخرين "كبير وناضج".

ويواجه المراهق والمراهقة في ثانوي مشكلة أن المراهقة متزامنةٌ مع مذاكرة ثانوية عامة والتي تحرمه من ممارسة مراهقته والحياة في مرحلته السنية فينقل معه هذه المشاعر المؤجلة إلى مرحلة الجامعة.



☹ إن إهمال الأسرة وتباعد أفرادها هو السبب الأساسي وراء علاقات الحب في الجامعة، فالفتاة لا تجد من يستمع إليها أو يهتم بها من أفراد أسرتها، في حين تجد زميلها على استعداد أن يسمعها ويهتم بها ويتابعها على المحمول خطوة بخطوة، وهو ما لا يحدث من الأهل، كما أن هناك من الأهالي من يتغافل عن هذه الارتباطات باعتبارها "لعب عيال" فيكونون على علم بالأمر ولكن يرفض الأهل من الطرفين اتخاذ إجراء رسمي لأسباب مختلفة سواء مادية أو اجتماعية أو لعدم تأكدهم من البداية.

☹ وأحيانًا يحدث العكس فالأهل لا يعطون الفتاة الشعور بالثقة بالنفس فتلجأ الفتاة لهذا الحب نتيجة الكبت الذي تمارسه عليها أسرتها، فتأخذ الاتجاه العكسي عنادًا لهذا الكبت .

☺ إن السبب الرئيس لعلاقات الحب هذه هي الحياة الجامعية ذاتها، فالإطار الجامعي يجمعهم في سياق واحد بكثافة عالية، وهم يتفاعلون عن قرب، يعيشون موقفًا واحدًا من إدارة الجامعة، من المواد الدراسية، الامتحانات... إلخ، شيء طبيعي حتى لو كانوا من جنس واحد أن تتطور لديهم مشاعر سلبية أو إيجابية تجاه بعضهم البعض.

كما أن الزمن الطويل يساعدهم على تطوير علاقاتهم المشتركة فتتعمق بعض العلاقات لتصبح علاقات عاطفية، وهي لحظات من المتعة والسعادة المؤقتة لا نتصور حتى لو تطورت إلى زواج أن تكون علاقات ناجحة، أن المجتمع كله يشارك في الدفع للاتجاه السلبي ولم يعد الأبناء يربون على



الأسس الأخلاقية والدينية، والمنطقة الحرام كانت محدودة في فترات سابقة ولكنها عادت مؤخرًا، كما أن الإعلام يرسخ ثقافة الاستهلاك فنستهلك مشاعرنا وعواطفنا، ولم يعد لدى المجتمع هدف عام، فمعايير المجتمع أصبحت مسترخية.

❁ الأغاني أصبح لها دور كبير وتأثير عالٍ على توجهات الشباب، فبعضهم يحب فقط لأنه "عايش" مع أغنية معينة تتكلم عن الحب، وإذا ترك حبيبته استمع إلى أغنية ثانية تتكلم عن نسيان الماضي والبدء من جديد، وغالبًا تكون السنين الأولى من الجامعة تهريجًا، ولكن ربما في السنة الرابعة تأخذ بعض العلاقات صورة أكثر جدية.

❁ ومن الأسباب أيضًا للحب في الجامعة أن الشباب مهيأ نفسيًا أنه سيتزوج بعد التخرج، وبالتالي فهو وقت مناسب للبحث عن من سيتزوجها، كما أن سن الجامعة هو سن الحب والرومانسية، وهناك فتيات لم يرتبطن في الجامعة، وبعد التخرج لم تجد الزوج المناسب وأصبحت تقول: ليتني ارتبطت في الجامعة.

-كما أن العنصر الأخطر أن الأهالي لم يعودوا قدوة لأبنائهم فانهار رمز الأبوة والأمومة في نظر الأبناء.

☺ ومن الدوافع الرئيسة لإقامة العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي الغيرة من الأخريات فيما يخص الطالبة، والتباهي أمام الزملاء فيما يخص الطالب. وأن الطالب الذي لا يقيم علاقة عاطفية هو في نظر

الآخرين (يشعر بالنقص). وأن الكثير من العلاقات العاطفية تقام (للفت انتباه شخص من الجنس الآخر يهدف جذبه إليه). هذا يعني أن ما يغلب على العلاقات العاطفية بين طلبة الجامعة هو أنها غير ناضجة. فهي من الناحية السلوكية تتصف بـ(الاستعراضية)، وتبدو أقرب إلى سلوك المراهقة. وهي من الناحية النفسية تكشف خلل أو اعتلال نفسي، ولا تتمتع بالصحة النفسية التي ينبغي أن تتصف بها العلاقات العاطفية في مرحلة الشباب.

☼ قد يكون الطمع المادي في الآخر هو الدافع، فالطالب أو الطالبة لا ينتقي الطرف الآخر من العلاقة (شريك الحياة) ربما على أساس مواصفاته الشخصية وما يحمله من قيم وأفكار، بل على أساس ما لديه (أو لديها) من إمكانات مادية. ومع أن هذا ناجم عن الأزمات الاقتصادية، وأنه يعبر عن واقع حال، إلا أن فيه مخاطر كثيرة، من أهمها أن العلاقة العاطفية من هذا النوع، إذا آلت إلى الزواج، فإنها قد تنتهي بالفشل أو عدم التوافق الزواجي عندما يكتشف الطرف الآخر أن اختيار الطرف الأول له كان لما يملكه من إمكانات مادية، وليس لما فيه من مواصفات شخصية.

☼ ويزيد من حجم المشكلة أن أساتذة الجامعة أغلبهم لا يقومون بأي دور تربوي مع الطلبة، فهم يدخلون المحاضرة ليلقوا المادة العلمية المطلوبة فقط لا غير، ولا يتطرقون لأي قضية أخلاقية أو اجتماعية سواء مرتبطة بالحياة الجامعية أو خارجها.



اسباب فشل تلك العلاقات

لا أحد يستطيع أن يحدد مدى إمكانية نجاح التجارب العاطفية في الجامعة مستقبلًا، فهذه عملية تبقى معقدة كونها محكومة بالعوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيئة المحيطة، ولكن في معظم الحالات تفشل القصص التي تؤسس داخل أسوار الجامعات، كونها بمعظمها تأتي كاستطلاع وفك رمز و"عوالم" الطرف الآخر، وتكون بذلك علاقات سريعة غير محسوبة النتائج، كما أن العوامل الاقتصادية تقف غالبًا بالمرصاد أمام إمكانية نجاح علاقة الحب المأمول منها الوصول للقفص الذهبي.

- إن فشل الكثير من العلاقات العاطفية الناشئة داخل أسوار الجامعة، يعود إلى التعاطي غير المدرك مع مجمل هذه العلاقات التي تكون تعويضًا عن الحاجة النفسية والاجتماعية للإنسان، وخصوصًا عند الإناث، اللواتي يبحثن عن اهتمام يفتقدنه، أو حنان هو أبعد ما يكون عنهن، وهذا يكون دائما في المجتمعات المغلقة كالمجتمعات العربية تحديدًا.

ويشدد على أن هذه العلاقات هي كباقي العلاقات الاجتماعية يمكن أن يكتب لها النجاح أو الفشل، يحكمها سلوك الطرفين، ومعظم العلاقات في الجامعة لا ينجح منها سوى ٥٪ فقط لعدم تبلور وعي كامل لدى معظم الطلاب.

- إن كبت مشاعر الفتاة أو الشاب من الطفولة مرورا بفترة المراهقة إلى الجامعة من قبل الأسرة تؤثر سلبيا على نفسياتهم، حيث يجد كل من الشاب والفتاة أنفسهم أمام جو منفتح، مختلط، فيشعرون بكم هائل

من المشاعر والعواطف تجتاحهم وتسيطر عليهم لدرجة أنهم يخطئون التصرف لأنهم مع الأسف قد تعودوا على العيش بمعزل عن الجنس الآخر فعندما يجدون أنفسهم أمام بعضهم البعض وهم في مرحلة شبابهم، بل إن كثيرًا منهم ليمارس مراهقته في الجامعة فتحدث القصص الكثيرة والحوادث المؤلمة!!

عادة ما يكون الطالب / الطالبة بحاجة إلى قرين آخر من جنس آخر ليكمل بعضهما الآخر، فهي مجرد عواطف ومشاعر جياشة، لا توجد جدية في هذه العلاقات.

فمعظم الشباب لها أهداف وغاية أخرى، بالإضافة إلى التسلية.. وتعود الأسباب إلى نقص التربية والوعي والثقافة وانعدام الضوابط بين الجنسين..

طرق استدراج البنات

وإليك مجموعة من الطرق التي يستخدمها الشباب لاستدراج البنات

أولًا: يشعرك أنه يختلف عن غيره من الرجال.

ثانيًا: يحاول أن تصل إليك فكرة أنه يحترم المرأة جدًا.

ثالثًا: يتحدث دائمًا عن أن المجتمع يظلم المرأة من حيث أنه لا يغفر أخطاءها وأنه ضد تلك الفكرة لكي يجعلك تفكرين أنه يغفر لك إن أخطأت معه.

رابعًا: يقول دائمًا لك إنك لا تحبينه وأنك بخيلة عليه في المشاعر.

خامسًا: يرسم لنفسه أمامك صورة الإنسان الحزين الفاقد للحب والمشاعر وأنك مصدر السعادة الوحيد لديه.

سادسًا: إن كان متزوجًا يحاول أن يوصل إليك أنه نادم على زواجه وغير سعيد مع زوجته وأنه يتمنى لو أنه تعرف عليك قبل أن يتزوج.



سابعًا: يصر على أن تمنحيه الثقة وأن الثقة ضرورية بالنسبة له عند تعامله مع الآخرين إضافة إلى أنه يقول لك إنك لا تثقين به وهو ما يزعجه جدًا.

وأخيرًا.. احذري لمسة اليد فكل شيء يبدأ صغيرًا وينتهي كبيرًا

العلاقة بين الطالبة وأستاذ الجامعة

التعليم فن راق، وهدف سامٍ، ورفع رايته الأنبياء، وتسلسل مَن بعدهم المعلمون في ذات المنهج؛ لرفع الجهل،وتنوير العقول إلا أن الأمر يحتاج مهارة خاصة وأسلوب حكيم في التعامل وبالذات حين يكون التعليم للفتاة لما تتميز به من رقة العاطفة ونعومة المشاعر فعلى مر العصور وإلى اليوم يقوم الأساتذة بدور هام في تعليم الفتيات ولهم باع كبير في تخريج أستاذات وطالبات علم وفتيات نافعات لأنفسهن ومجتمعهن ولما كان هذا الدور بتلك الأهمية احتاج الأمر إلى طريقة سامية في التعامل بين الطالبة وأستاذها تتطلب وعي من جهة الأستاذ وانتباه من جهة الطالبة، فالأصل التعامل الواعي بين الطرفين لشرف الدور الذي يقومان به، ولكن في بعض الحالات قد تأخذ منحى آخر وتسلك طريقًا وعرًا لا نرتضيه لأي منهما.

كيفية التعامل مع أستاذ الجامعة

- سلمي عليه واحترميه كمربٍّ قدير له فضل عليك.
- أسأليه عما تحتاجين إليه فقط دون الخروج عن موضوع الدرس، إلا إذا كان سؤالًا علميًا في تخصصه.

التعامل معه كأي رجل فاصل

☜ تحدثي إليه بصوتك الطبيعي دون تكلف أو ترخيم (فقد تلفتين إليك النظر دون شعور منك).

☜ أجيبي على قدر السؤال فقط، ولا تسهبي في الحديث فيما لا داعي له.

☜ لا داعي لأسلوب الترجي والاستعطاف الذي تقوم به بعض الفتيات لتأخير امتحان أو تقليل كميته، فهي تتجاوز الحدود وكأنها (تناقش) بائعًا في محل فأستاذك له كلمته وقدره.

☜ الضحك والمزاح مع الرجل (أستاذ كان أو غيره) ليس من خصال الفتاة الواعية المؤدبة بل هو محذور شرعي.

☜ لا تنسي مع الوقت أن الأستاذ الذي تحدثينه وتعودت على الكلام معه لا زال غريبًا عنك أنه أستاذك وحسب، وليس هناك أي علاقة أخرى تربطك به.

☜ يجب عدم تضييع الدرس في الأحاديث الجانبية التي تزعج الأخريات والحدّ من استرسال بعض الفتيات في الحديث مع الأستاذ والتعليق فيما لا يخدم الدرس أو العكس.

☜ إن معاملة الأستاذ الرقيقة جدًا وتساهله في الكلمات، والظهور بمظهر ودود جدًا هو الذي يفتح الباب للطالبة في التمادي في الوهم بالحب والزواج

والطَّالبة (المثاليَّة) هي التي تحرص أن تجعل علاقتها بأستاذها محكومة بتلك المعايير؛ فتخاف ربها وتراقبه، وتحافظ على سمعة أهلها فلا تنزلق في



علاقات تتجاوز حدود البيئة العلميَّة التي أوجدت تفاعلًا بينها وبين رجلٍ ليس محرمًا لها

وعادة الطالبات ثلاثة انواع :

١ - مجدّة.. محترمة.. تضع حدودًا بينها وبين أستاذها؛ فهو أستاذ وأب وموجِّه.

٢ - غير مبالية.. مهمَّتها دخول القاعة والخروج منها فقط.

٣ - جريئة تدقق وتطيل النظر إلى وجه الأستاذ (ملامح وجهه، لبسه، حديثه، و...إلخ) ثم تقارن وأثناء تدقيقها هذا تجد ما يوافق هواها فيتعلَّق قلبها به.

وهنا يجب أن نقرر أن الإنسان بشر وغير منزه عن الخطأ، والطَّالبة والأستاذ قد تنشأ بينهما علاقة (استلطاف) إذا ترك لعواطفه أن تقوده. فالطالبة تريد النجاح والأستاذ لديه السُّلطة.

لا شك أن هناك تفاوتًا كبيرًا في طريقة تعامل الطالبات مع الأساتذة، ويعود ذلك بالدرجة الأولى للطريقة التي ينتهجها الدكتور في تعامله مع الطالبات، وأسلوب تقديمه للمادة.

يحدث أحيانًا أن تسيء الطالبة فهم الأستاذ، على أساس من بيئتها الثقافية، وعلى أساس من الطريقة التي اعتاد فيها الدكتور أن يتحدث، ويقدم محاضراته. كذلك فإنَّ المشاكل والهموم التي تواجهها الطالبة تؤثر بشكل كبير في طريقة تعاملها مع الأستاذ.

أن الأستاذ في الجامعة مطالب بأن يحسن الظن ابتداءً في أي تصرف قد يصدر من الطالبة، كنتيجة حتميَّة للتَّفاعل بين رجل وامرأة؛ في منتدى

علمي (هو الجامعة). إن اللغة تحمل معانٍ كثيرة، ليس بالضَّرورة أن يكون أحدها ما قد فهمناه من حديث (الآخر)، أو (الأخرى) التي نتحدث معها.

أحيانًا قد تكون خلفيتنا الثقافيّة هي التي (تفسِّر) لنا سلوك الآخرين، ودون أن يكون ذلك هو حقيقة ما يقصدونه.

حدود العلاقة بينهما

أن حدود العلاقة الطبيعية والحقيقيَّة بين الطالبة والأستاذ باختصار هي(العلم) ما دامت داخل دائرة المادة والعلم والتعلم، أما إذا خرجت عن تلك الدائرة، فهنا تبقى المسألة في حدود دوائر مختلفة المستويات، فالدائرة الأولى هي ما ذكرناه سابقًا (دائرة التعليم والتعلم)، تليها(الدائرة التربوية) وهي أوسع بقليل من الأولى؛ وفيها يمكن أن يوجه الأستاذ لطالباته النصح والإرشاد التربوي السلوكي، ويعالج فيها بعض المظاهر السيئة وبعض أشكال الخلل التي قد تقع فيها الطالبة، مع الاستماع إلى الطالبات في بعض الصعوبات التربوية التي يتعرضن لها أثناء التعليم. وما عداه يعتبر خروجًا عن العلاقة الطبيعية؛ والخروج هنا أنواع منه (خروج طفيف) ومنه (خروج غير لائق) لا بالأستاذ ولا الطالبة؛ كالحديث الشخصي الذي لا علاقة له بالتعلم، والمديح المفرط بين الطرفين (الشخصي)، وما بعد ذلك يعد خروجًا في دائرة المحرمات الشرعية!!

وعادة تقوم علاقة بين الأستاذ والطالب أو الطالبة على أساس الاحترام وتقبل كل منهم للدور الذي يقوم به الآخر. فالعملية التعليمية تقتضي أن يلقي الأستاذ المحاضرة وبعدها يفتح باب المناقشة والاستفسار مع الطلاب للتعرف على مدى فهمهم المادة ولفتح باب الحوار وإثراء



المعلومة كما أن لكل عضو هيئة تدريس أوقات مكتبية يلتقي به الطلاب أو تتصل به الطالبات للاستفسار عن معلومة أو مناقشة قضية ذات مساس بالمنهج، وهذا حق من حقوق الطالبات.

ويحكم التعامل بين الطالبة والأستاذ الجامعي؛ معايير دينيَّة فصلت في طبيعة العلاقة بين المرأة والرجل (غير المحرم)، وأعراف اجتماعيَّة انبثقت من الثقافة المجتمعية السائدة، بالإضافة إلى معايير أخلاقيَّة ؛ يكون فيها الأستاذ الجامعي ملزمًا بها وأمينًا على التقيّد بها من منطلق دوره الأكاديمي.

تبقى مسؤولية الأستاذ الجامعي في ذلك كله كبيرة، إضافة إلى دوره الأخلاقي؛ الذي يحمله أمانة الدور الذي يقوم به أكاديميًا، وحقّ النَّاس عليه في مجتمع مسلم محافظ؛ أن لا يجترئ على سمعتهم بدفع المرأة؛ قصدًا أو من غير قصد إلى نوع من العلاقة المرفوضة اجتماعيًّا.

الحقيقة أن الأستاذ الناجح هو من يستطيع أن يميز بين الأسئلة الحقيقية والأسئلة المفتعلة من قبل الطالبة أو الطالب، ومن ثم يصل إلى معرفة الحاجة من وراء هذا السؤال أو الاتصال، هل هو نابع من استثارة علمية حقيقية؟ إذا كان كذلك، فدور الأستاذ يتمثل في إشباع النهم العلمي لدى الطالبة، وتزويدها بأسماء المراجع التي تمكنها من متابعة هذا الإشباع.

أما إذا كان السؤال مجرد افتعال من قبل الطالبة لأمور أخرى، مثل التعلق العاطفي بالأستاذ، أو مجرد الإعجاب، أو حب الحديث معه، أو لفت انتباه الأستاذ لأجل الدرجات أو لأمر لآخر، إذا كان كذلك فهذه الطالبة لديها حاجة تريد أن تشبعها، تمامًا كالحاجة العلمية، ومن المعلوم أن



دور الأستاذ الجامعي لا يقتصر على التعليم فقط، بل على ما هو أهم، بل هو الجسر الحقيقي للتعليم، إلا وهو التربية والتوجيه.

ودور الأستاذ - المربي الناجح - هو تقويم وترشيد هذا التَّصرف، وتحويله من حب لفت انتباه الأستاذ لذاته إلى حب التألق والتميز في جانب الفضيلة والأدب والدين والعلم؛ فهذه الطالبة لديها طاقة هائلة تريد أن تعبر عنها من خلال لفت انتباه أستاذها، وهذه الطاقة إذا أحكم غلقها أو كبحت فإنها حتمًا ستنفجر إلى غير الأستاذ والأقرباء، والواجب



الديني والتربوي والتعليمي يحتم على الأستاذ احتواء هذه الطاقة بلباقة وذكاء، وتوجيهها من الذاتية و(الشخصنة)، إلى ما هو أطهر وأرقى؛ وهو التَّدين وصناعة الذات من خلال ذلك.

وما من رسالة يمكن أن نبعث بها للطالبة التي تجد نفسها في علاقة تفاعل غير مباشر مع رجل هو(أستاذها)، إلا أن نقول: ما ترينه أمامك عالم غامض، مليء بالمشاكل والالتزامات الاجتماعيَّة ونقص البشر، فلا تبني عليه آمالًا كثيرة وحذار فقد تجدين نفسك رميت كل أوراقك على طاولة (مقامر) مرّ صدفة، وسيغادر في أي لحظة (كاسبًا) أو (خاسرًا) !!.

***


الفصل السادس
الخطوبة
أثناء الدراسة



التعليم والزواج، حلمان طالما راودا فتاة اليوم، وهذا ما يجعل الاختيار بينهما عسيرًا، وربما أصعب منه الجمع بينهما دون أن يكون لأحدهما تميز على حساب الآخر، لاسيما أن الإسلام قد حث على كليهما مرارًا وتكرارًا.

ويرجع هذا إلى طبيعة الفتاة وإلى ترتيب الأولويات لديها .

فإن كانت ترى لدراستها أهمية وتستطيع أن توازن بين رغبتها فى مواصلة دراستها وبين رغبتها فى الزواج فليس هناك مانع من الخطبة أثناء الدراسة

أما بالنسبة لتعبير الفتاة عن رغبتها فى الزواج فهذا لا تعتبر (قلة حياء منها) فهذه الرغبة موجودة لدى كل فتاة وهى غريزة طبيعية داخل النفس البشرية التى تبحث عن نصفها الآخر .

والفتاة التى تبحث عن إطار شرعى توجه فطرتها من خلاله فتاة تمتلك قدرًا كبيرًا من التدين والحياء والأدب والخلق القويم أيضًا وإن لم تكن كذلك لكانت بحثت عن علاقات شخصية خارج إطار الزواج كما تفعل بعض الفتيات. وفى سير الصحابة والصحابيات الكثير من القصص التى طلبت فيها المرأة الزواج.

أما بخصوص اعتراض الأهل بحجة الدراسة فيمكنها أن تبحث عن وسائل تتناسب مع طبيعة أهلها لاقناعهم بقدرتها على الموازنة بين دراستها وبين خطبتها.

إتيكيت الخطوبة والزواج

إذا كان قرارك بعد هذا هو القبول بفكرة الخطوبة أثناء الدراسة الجامعية فلتتعرفي على السلوكيات الخاصة بذلك.

التعارف بين الخطيبين

الخطوبة عن طريق الخاطبة أو أحدى الجارات أو الصديقات اللاتي يحاولن بكل الوسائل والسبل تمرير طابور العرض الإجباري من العرائس على الشباب الراغبين في الزواج الطامحين والطامعين في العثور على بنت الحلال في أقرب وقت وبأسهل الطرق ولكن ما هي الأصول والآداب التي تحكم هذا اللقاء الأول الذي سنعتبره بمثابة "موعد مع المجهول"؟

❶كوني صريحة ومتفتحة العقل والذهن. لقد فكرت بك إحدى صديقات أو جارات والدتك ورشحتك لتكوني الزوجة المناسبة لهذا الشخص، فلا تردي على لفتتها اللطيفة بتصرف يمكن أن يسيء لك أو لعائلتك.

❷حاولي قدر جهدك أن تجدي شيئًا ما بينك وبين العريس المتوقع.

❸إذا لم تكوني مهتمة حاولي أن لا تظهري اهتمامك المزيف، بل يكفي التصرف بأساسيات المجاملة الاجتماعية. وهي الابتسامة الصادقة، الإجابة المختصرة أو طرح أسئلة عامة. مثلا لا داع لأن تسأليه إذا كان خاطبا من قبل، أو كم راتبه.



❹ تحدثي عن السياسة، والدين، وأي عام جدلي بدون إسهاب قدر الإمكان. فاللقاء الأول يجب أن لا يتحول لمناقشة حامية الوطيس لمجرد أنكما تختلفان في وجهات النظر حول المواضيع الجدلية الشائكة، الأفضل أن تهملي الموضوع، وتغيري مسار الحديث لموضوع آخر أو تعتذري بالخروج قليلًا حتى تهدأ الأجواء.

❺ ركزي على العريس أكثر من أي شخص آخر. قد يكون مع والدته أو شقيقته ولكنك في النهاية ستتزوجينه هو. لذا حاولي التركيز على كلامه، ومظهره العام، وطبيعته.



حاولي الاستفسار عن ذوقه العام مثلا في الألوان، أنواع السيارات، المطاعم، الأفلام، الموسيقى، الهوايات، الكتب .واسمحي له بأن يعرف المزيد عنك، هذه فرصتك لسبر أغوار شخصيته. وبالمناسبة لا تتحدثا كثيرًا عن الشخص الذي رتبا لكما اللقاء، فقد يضيع الوقت سدى بهذه الطريقة.

❻ غالبا ما يتم اللقاء الأول في منزل عائلتك ولكن إذا صادف وكان في مكان آخر مثل مطعم أو بيت أحد الأصدقاء أو خلال مناسبة ما. فحاولي أن تقللي من نظراتك الهائمة حول الأشخاص المحيطين بكما. كذلك لا تكوني اجتماعية أكثر من اللازم مع المعارف والأصدقاء الذين قد تصادفينهم، ولا ننسى أن الضحك بصوت مرتفع في



الأماكن العامة مرفوض قطعًا، مهما كانت ضحكتك ظريفة، احتفظي بها لنفسك على الأقل حتى تعجبا بعضكما البعض.

❼ لأن هذه اللقاء يعتبر عائليًا بالدرجة الأولى يفضل أن ترتدي ثيابا تليق بالمناسبة.

❽ وأخيرا، إذا لم تتوصلا إلى الإعجاب المتبادل، فلا داع للتحدث بسوء عن الرجل وعائلته. فالشخص الذي قام بترتيب هذا اللقاء بلا شك يهمه أمر الطرفان. ولعل العديد من الأشخاص لا يعرفون بأن هذا يعتبر أسوء التصرفات الاجتماعية على الإطلاق والتي تندرج بقوة تحت باب النميمة الذميمة، وبالتالي تجنبي خلط الزيت بالماء. تكفي كلمة للأسف لم يحدث إعجاب.

ملاحظة

حتى إذا كنت تؤمنين بالحبّ من أول نظرة، فالحب قد لا يأتي بضغطة زر. لا تستسلمي إذا أخفقت في الوقوع في غرامه من أول لقاء. فغالبا ما تكون أجواء اللقاء الأول شديدة التوتر إذا طلب موعدًا ثانيًا أقل كثافة في الحضور لا تمانعي فقد تظهر لك بعض المزايا المحببة.

الإتيكيت بين الخطيبين

فترة الخطوبة تعد بمثابة تأهيل لحياة جديدة هي الزواج، وهي فترة يقاس عليها استمرار العشرة أو استحالتها ولكي تنعمي بفترة خطوبة جيدة نقدم لكي مجموعة من القواعد التي يجب مراعاتها بين الخطيبين منها:



● أن يراعي الخطيبان الظروف المادية لكل منهما، فلا يثقل أحدهما كاهل الآخر بأشياء غير ضرورية في تأسيس المنزل، كما يجب على الخطيبة إلا تشعر خطيبها بأنها مسرفة فتكلفة هدايا وسهرات باهظة الثمن، فيكفي تبادل الهدايا الرمزية كباقة ورد تعبر عن الحب والاحترام.

● المجاملة والثناء أمر مطلوب بين الخطيبين، مثل مجاملة أحدهم الآخر عن ذوقه في اختيار ملابسه أو نجاحه في العمل، كذلك ضرورة مجاملة الخطيبين لأسرة كل منهما والتقرب إليهم بلطف وحب.

تقييم الخطيب أو الخطيبة

وبما أن فترة الخطوبة هي فترة ممتعة وفارقة في حياة كل اثنين مقبلين على حياة يبدآنها معًا، ويستمران فيها إلى حيث يأخذها القدر، سواء بأن يكونا والدين أو جدّين. وهي أكثر فترة شائكة في العلاقة بين كل رجل وامرأة، لذا ربما يحدث فيها مواقف سواء إيجابية أو سلبية تحدد ما بعدها من أحداث.

ولمعرفة ما إذا كان هو أو هي الشريك المناسب للحياة إليك بعض النقاط التي من خلالها يمكنك تقييم الطرف الآخر ومعرفة مشاعرك نحوه أو نحوها:

١-**الدين**: ويشمل ملاحظتك بأن الطرف الآخر يقوم بواجباته الدينية وملتزم في أدائها كالصلاة والصيام، والبعد عن التدخين، وعدم شرب المسكرات، وهنا لا نقصد الالتزام لحد التطرف بل الاعتدال.



٢-**الخلق**: يعني حسن التعامل مع الأهل، ومع الأصدقاء، ولباقة اللسان والبعد عن الغش والخداع والريا.

٣-**الطباع**: ويشمل الراحة النفسية، والحلم، والكرم، والتفهم، والوعي، والرومانسية، والطموح، وغيرها من الطباع المفضلة والمحببة.

٤-**العائلة**: الأصل الكريم، وخلق الأب والأم، وسمعة العائلة، وطباعهم السائدة، ومدى ترابط العائلة، وقوة علاقة الطرف الآخر بأهله وحسنها، والاحترام المتبادل بين أفرادها.

٥-**السن**: فارق العمر بينكما (مناسب أم مؤثر سلبًا) .

٦-**الثقافة**: مدى الاطلاع على العالم الخارجي، ومتابعة مختلف القضايا والاهتمامات، ورقي الأفكار وعقلانيتها، ومدى تفتح العقل.

٧-**المادة والعمل**: أي عمل الزوج وقدرته على تأمين حياة كريمة دون المبالغة في ذلك فلا تطلبي الغنى الفاحش.

٨ - **التعليم**: وهو مستوى التعليم وتناسبه مع مستوى تعليم الطرف الآخر، فهو أساس لتقارب التفكير في الأمور وتفهمها، وهو من متطلبات الزمان.

٩-**الهيئة**: الشكل الخارجي ومدى قبوله، ويشمل الوجه والجسم والنظافة الشخصية، ولا نبالغ في هذا الأمر كأن نبحث عن ملكة جمال، أو شاب وسيم، فالشكل الخارجي لا يمت بصلة لمدى رقي الأخلاق والأفكار والدين.

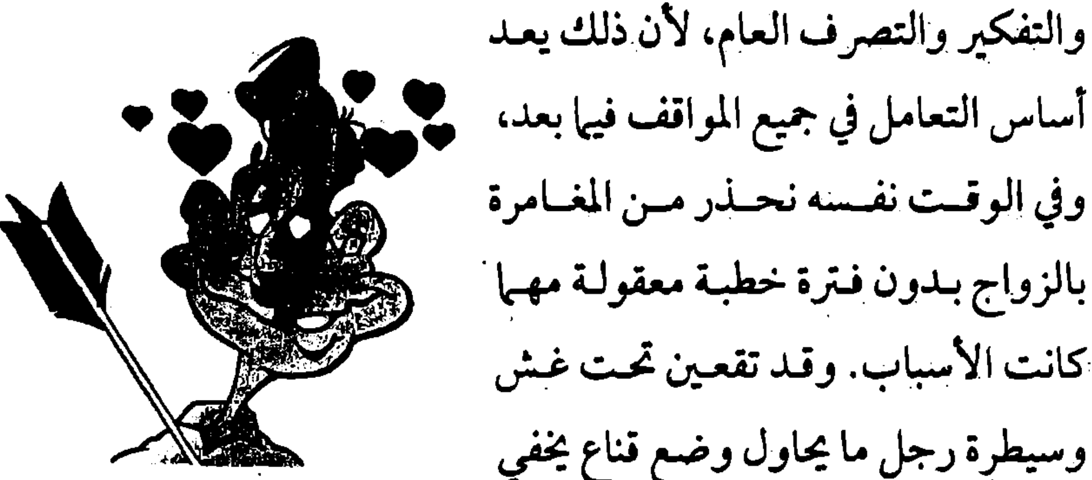


١٠-الانسجام: وهو يحدث بعد اللقاء الأول وتكراره، في حدود الالتزام بالأدب وأصول الدين والشرع، ويتحدد هنا مدى الشعور بالارتياح مقابل الطرف الثاني وبدون هذه النقطة لا يتم الزواج. ولأن الغرض الأساسي من فترة الخطوبة هو دراسة الطرفين لبعضهما البعض بدقة، لذا فإن أساس العلاقة في هذه المرحلة يجب أن يكون البساطة والصراحة ومن أجل إنجاح فترة الخطبة وتحقيق الغرض منها، يجب على كل طرف مصارحة شريكه بعيوبه، وكذلك مميزات شخصيته والصفات التي لديه استعداد لاكتسابها من أجل إسعاد شريكه فإذا استطاع الخطيبان الاتفاق على مثل هذه العيوب فيمكن التغاضي عنها، أو إصلاحها، ويمكن التنبؤ بزواج موفق.

ومما يولد الحسرة والألم بعد الزواج اكتشاف أحد الطرفين أن شريكه قد خدعه خلال فترة الخطبة، سواء في أي من النواحي المادية والمعنوية، ومثل هذا الشعور كفيل بتدمير السعادة الزوجية.. وكذلك يجب على الخطيبين أن يناقشا بصراحة ووضوح جميع ما يتعلق بأمور حياتهما المقبلة دون حرج أو حساسية أو تكلف. فإن الخطبة السعيدة بمثابة رصيد عاطفي للمستقبل عندما تطغى المسؤوليات الجديدة على كثير من الجوانب الرومانسية في الحياة، وتبدأ مظاهر الحب بين الزوجين تتجلى في صور جديدة، مثل المساعدة في إطعام الصغير أو إعداد الوجبات وحتى يتسنى ذلك للخطيبين ينصح الأهل بعدم التدخل بصورة مكثفة في حياتهما،

وذلك حتى لا يجدا نفسيهما وقد سرقهما الوقت في بيت واحد ولا يعرف كل منهما عن أسرار شخصية الآخر إلا القليل.

❁ إن عدم اكتراث الشباب بأهمية فترة الخطبة كمرحلة تستهدف التفاهم والتقارب في المقام الأول، والنظر إليها على أنها أيام وردية مفعمة بالعاطفة، هو السبب في فشل عدد كبير من الزيجات إلا أنه يجب أن نحذر في الوقت نفسه من أن أحكام فترة الخطبة في معظم الأحيان تكون انفعالية بدرجة كبيرة، مما يوجب ضرورة إعادة النظر فيها مرة أخرى قبل اتخاذ قرار بالزواج، بشرط ألا تكون الأحكام التي يعاد النظر فيها تتعلق بالسلوك والتفكير والتصرف العام، لأن ذلك يعد أساس التعامل في جميع المواقف فيما بعد، وفي الوقت نفسه نحذر من المغامرة بالزواج بدون فترة خطبة معقولة مهما كانت الأسباب. وقد تقعين تحت غش وسيطرة رجل ما يحاول وضع قناع يخفي به طباعه السيئة، أو أخلاقه غير الحميدة، وقد تكون مهاراتك الضعيفة في اختيار شريك الحياة هي سبب وقوعك في شرك حب رجل لا يستحق، لذا فاحذري من بعض التصرفات في فترة الخطوبة:



١ - ضعي توقعات واقعية لفتى أحلامك المحتمل، وكوني صادقة مع نفسك عند تقييم عيوبه، بالإضافة إلى مميزاته وحددي مميزات الشخص غير المقبولة والتزمي بقرارك.



٢ - خذي الوقت الكافي للتعافي بعد نهاية أي علاقة، لأنك حينها تكونين هشة وضعيفة، ويمكن أن تقابلي في هذا الوقت أكثر الأشخاص سوءًا دون أن تعرفي، لذا خصصي وقتًا لمعرفة نفسك وأهدافك بشكل أفضل للعلاقة الجديدة.

٣ - راقبي معاملته للآخرين، فمن المحتمل أن يظهر أي شخص سيئ ميوله السيئة تظهر سريعًا، ولاحظي كيف يعامل الناس والنساء الأخريات وزملاء العمل، وهل يتفاعل مع الآخرين باحترام، أم لا فكل هذا يعتبر إشارة لتعامله معك فيما بعد.

٤- استمعي لطريقة حديثه عن النساء الأخريات في حياته إذا كان يقوم بالتذمر كثيرًا أو يقلل من احترامه لأمه، أو شقيقاته، أو صديقاته السابقات، أو أي امرأة أخرى في حياته، التزمي الحذر ولا تكذبي على نفسك، فلن تختلف تلك المعاملة معك.

٥ - احذري من الإعجاب الفوري والألفة الخاطئة، وخذي وقتك في التعرف على الشريك قبل قرار الزواج، فيمكن أن يكون حذرًا في إخفاء صفاته السيئة، لذا اتبعي معارفه وقيمه والتزاماته، وأمانته، وتجنبيه برقة وذوق رفيع إن اكتشفتِ أنه شخص يحط عادة من قدر الآخرين، ويتعامل مع المواقف بالعنف الكلامي أو الجسدي أو العاطفي.

تجنبي هذه الأخطاء عندما تحبين

هناك العديد من الأشياء والأخطاء التي قد ترتكبينها دون وعي أو تعمد، لكنها كفيلة تمامًا بتدمير علاقتك مع الطرف الآخر وإفقادك من

تحبين. بعضها عادات سيئة وأخطاء صغيرة، والبعض الآخر جسيم، لكن الكل قد يترك أثرًا عميقًا على حياتك الشخصية. ولتجنب أي عواقب وخيمة لمثل هذه العادات والأخطاء، تفحصي الأمور التالي ذكرها، وإذا كنت تفعلين بعضها توقفي على الفور لتحافظي على حبك وحياتك:

الاندفاع في التعبير عن المشاعر

اهتمامك بخطيبك أو بمن تحبين أمر محمود، لكن كما يقول المثل (إذا زاد الشيء عن حده انقلب لضده). لا تفرطي في التعبير عن مشاعرك للطرف الآخر طوال الوقت ولا تلاحقيه في كل خطوة بغيرتك وبكلمات الحب وأفعال تدل على العاطفة والاهتمام. اتركي له بعض المساحة ليتنفس واتركيه يشتاق قليلًا لكلمة حب أو لفتة اهتمام حتى لا يفهمك خطأ أو يمل من كلماتك وأفعالك وقد يجعله هذا يتخوف منك أو يتراجع ويعيد التفكير في علاقته بك.

إنكار وجود شرخ بينك وبين الطرف الآخر

قد يحدث موقف أو شيء ما يسبب شرخًا في العلاقة بينك وبين الطرف الآخر أو في ثقة كل منكما بالآخر. هذا أمر عادي ويمكن أن يحدث لجميع المحبين، لكن الخطأ يقع عندما تحاولين التصرف مع خطيبك بشكل طبيعي وتنكرين أن شيئًا ما بينكما لم يعد على ما يرام، دون أن تدركي أن المشاعر كاللبن في صفائه وبياضه وإذا تعكرت يظهر ذلك على الفور. لا تنكري وجود خطأ ما، وحاولي تصفية الموقف الذي سبب سوء التفاهم بأقصى سرعة حتى تعود العلاقة بينكما لصفائها، وتضمنين استمرارها على أساس سليم.



الانتظار الطويل والبكاء على اللبن المسكوب

قد يحدث خلاف ما بينك وبين الطرف الآخر يؤدي للانفصال، وتسقطين في دوامة لا نهاية لها من البكاء والدموع والإشفاق على نفسك، ويتبع ذلك انتظار طويل لمن تحبين عله يعود ليطلب منك استئناف العلاقة.

افرغي شحنة غضبك وحزنك ودموعك، ولكن لا تكوني سلبية. بعد أيام من الانفصال ابدئي في تمالك نفسك وقفي على قدميك من جديد وفكري بعقلانية وموضوعية: هل أنت المخطئة؟ هل تفاقم الموقف مما أوصل الأمر بينكما لانهيار كنت أنت السبب فيه؟ كوني منصفة وراجعي كل أقوالك وتصرفاتك، وإن وجدت أنك أنت المخطئة لا تظلي في انتظار عودة المجني عليه ليعتذر لك، بل امتلكي الشجاعة الكافية وبادري بالاتصال به واعترفي بخطئك وعديه بعدم تكراره لأنك حريصة على وجوده في حياتك وقلبك.

أما إذا كان هو المخطيء ووجدت أنك لن تستطيعي مسامحته على ما ارتكبه في حقك أو مضت بالفعل فترة كافية ولم يعد هو ليعتذر، فلا تتركي نفسك للأحزان والهواجس بل اخرجي للحياة من جديد، ومن يدري قد تقابلين في المرة القادمة من يقدرك ويحترم مشاعرك ويحافظ على وجودك في حياته.

التطلع إلى المثالية والكمال

لا تبالغي في تقدير ذاتك وجمالك وثقافتك ومستواك الاجتماعي، وتظنين أنك كاملة، ومن ثم تبدئين في التمرد على الطرف الآخر، مطالبة



إياه دائما بالارتقاء لملاقاة متطلباتك في المثالية والكمال: "لابد أن تمتلك جسدًا رياضيًّا ممشوقًا، وعليك الالتحاق بصالة ألعاب رياضية لهذا الغرض، ذوقك في انتقاء الملابس لا يعجبني ويفضل أن تتركني لاختار لك الملابس المناسبة... إلخ". حتى وإن كنت تقولين ذلك بنية طيبة وحتى إن كنت في قرارة نفسك تحبين خطيبك، تأكدي أنك ستخسرينه بانتقادك المستمر له وعدم تقبلك له كما هو. الكمال لله وحده، وكما أن له عيوبًا فإن لك عيوبًا، وحتى إن أردت لفت نظره ليصلح بعض عيوبه، فليكن ذلك بلباقة وبأسلوب غير مباشر حتى لا تجرحي مشاعره وتدفعيه دفعًا للابتعاد عنك.

التنازل للطرف الآخر قوة أم ضعف؟!!

من أجل إرضاء الطرف الآخر، وأملًا فى نجاح العلاقة وإكمال طريقها فى المسار الصحيح، يقدم كل طرف تنازلاته فى فترة الخطوبة أو عند الزواج ولكن يفاجأ البعض بأن التنازلات لا تتوقف وتتحول إلى دوامة يصعب الخروج منها، أو الرجوع عنها، وتزداد بشكل كبير وربما تتحول إلى خلافات تعصف بالعلاقة من الأساس.

التنازل أمر صحي ولكن بشروط :

فى بداية الارتباط يرسم كل منا مواصفات للطرف الآخر ويظن أنها ستتحقق كصورة طبق الاصل مما هو فى مخيلته، وبالطبع يفاجأ كل طرف أن شريك حياته مختلف فى أشياء كثيرة، فتحاول الفتاة أن تقنع الشاب بالتغيير وتقديم التنازلات أو العكس، والتنازل أمر صحي ما دام قائما على التراضى



بين الطرفين، فهو دافع لاستمرار الحب والحفاظ عليه أمام عقبات الحياة، ولكن بحدود معينة فلا يمكن أن يكون إلغاء للشخصية أو محوا لها، فمثلا، إذا طلب الخطيب التنازل عن شيء لن يفرق مع خطيبته كثيرًا أو يؤثر عليها مثلا إذا طلب أن تقاطع بعض صديقاتها اللاتى لا يرتاح إليهن، ولم يكن من المقربات منها فلا داعى للعناد ومن الممكن أن تستجيب إلى طلبه وهناك أشياء أخرى لا يمكن التخلى عنها أو التنازل فيها وخاصة أن لم يكن لها مبرر مثل فرض وجهة نظر الخطيب على الخطيبة أن تترك دراستها رغم تفوقها.

-كلما تنازلت للطرف الآخر، كلما طلب منك مزيدا من التنازل، والمشاكل سوف تستمر، فيجب أن يكون هناك حد فاصل يحول دون أن أفرط فى حقوقى، لأن الطرف الآخر سيشعر بأنى مثل الخاتم فى يديه، المرة تلو الأخرى.

مجرد تنازلك مرة واحدة، يعنى أنك ستتنازلين كل مرة، ولن ترجعي بنفس القوة التى كنت عليها من قبل، المشكلة أنك فى البداية لا تدركين أن هذا تنازلًا، وتعتقدين أنه من باب الحب وإكمال الحياة، ولكن يتضح فى النهاية أنك تخليت عن جوانب مهمة بعد تقديم مزيد من التنازلات، لذلك يجب أن تضعي فى حسبان زوجك أو خطيبك، أنك تضحين بشىء كبير جدًّا عند تقديم التنازل وأن الأمر ليس هينا، وأنك بذلت من أجل ذلك جهدًا طائلًا وعبئًا إضافيًا حتى يعلم الطرف الآخر أن تقديم تنازلات أكبر ليس أمرًا سهلًا.

التوافق هو الأساس

عندما تختار شخصية تتوافق معك فى طباعها وأفكارها لا شك أن التنازل سيكون أقل بكثير، فمثلا لا يمكن أن تتزوج فتاة طموحة جدا من شاب يرى أن المرأة مكانها بيتها، أو يتزوج شاب منفتح على العالم ولديه صداقات كثيرة ويحب السهر والخروج من فتاة منغلقة؛ لأنها ستغير عليه والغيرة ستأكلها ولو طلبت منه التغيير سيكون صعبًا عليه لأنه اعتاد على شيء معين، فالتوافق هو الأساس، وأنا عن نفسى لا أقبل من الطرف الآخر أن يتدخل فى طقوس حياتى الخاصة، ومن يرضى بى يجب أن يرضى بكل ظواهر وبواطن حياتى ويقتنع بى ككل وقتها لن أطلب منه التغيير، علما بأن الطباع لا تتغير بسهولة والطرف الذى يحاول تغييرها يصبح عبئا ثقيلا على الطرف الآخر، لذلك الاقتناع والتوافق هما الأساس فى العلاقة فإن توافرا ستجد كل شيء مشتركا، طريقتكما فى الكلام، فى السلوك، حتى فى اختيار الاشياء والشراء وستايل الملابس، حتى لو اختلفت الأذواق فى أشياء ستتقارب فى أشياء أخرى كثيرة.

خط أحمر

دعنا نتفق أن هناك قاسمًا مشتركًا بيننا وهو الحب فإذا طلبت منه أن يغير شيئًا فى طباعه أو خصاله فهذا ليس تقليلًا من شأنه بل من أجل رباط العلاقة التى بيننا ولتلافى المشاكل بعد ذلك، ولكن يجب أن تتوافر العقلانية فى المقام الأول وهناك أشياء تكون خطا أحمر لا ينبغى تجاوزه وأشياء ثانوية يمكن التأقلم عليها وعدم المطالبة بتغييرها من الأساس.. بمعنى مثلا لو



كان الزوج خائنًا وكاذبًا ليس من العقلانى أن أقبل ذلك لا يمكن أن أتنازل وأضحي من أجل قبول تلك الصفات فيه ولن أضيع وقتى فى تغييرها فهى خطوط حمراء.

وهناك أمور يمكن التوصل فيها إلى حل وسط فمثلًا أنا طموحة وأحب العمل فإذا أجبرنى زوجى على التخلى عن عملى، يمكن معرفة الأسباب والوصول إلى نقطة مشتركة تكفل لى العمل فى البيت وخارجه دون خلافات تؤدى إلى الصراع، فالعلاقة يجب أن تخلو من تسلط الطرف الواحد لأنها مشتركة ويجب أن تقوم على النقاش.

تبادل التنازلات

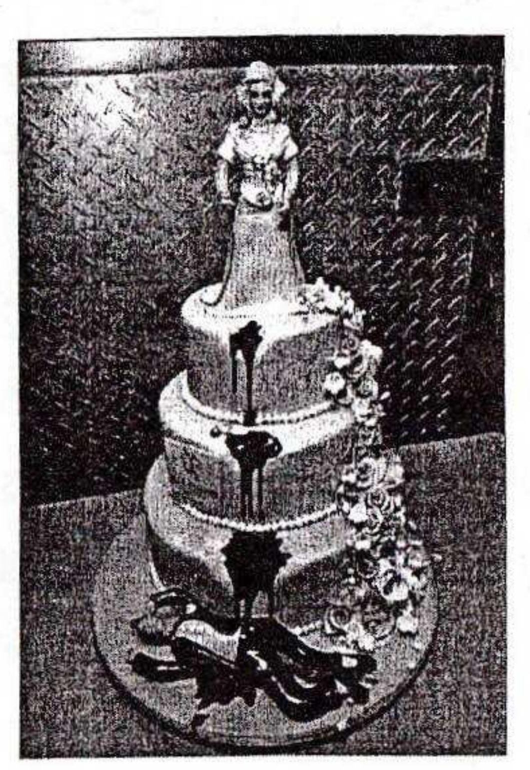
ليس كل شيء سأقوم بالتنازل عنه، يجب أن أكون مقتنعة، كما يجب أن يكون التنازل متبادلًا، فلا يصح أن يقول لى مثلا تخلى عن أصحابك رغم أننى تربيت معهم وبالتأكيد شخصيتى مثل شخصيتهم ولكن إذا طلب منى مثلا أن أغير فى ملابسى فلا مانع حيث أنه فعل ذلك بدافع الخوف عليّ، إضافة إلى ذلك تبادل التنازلات هو أمر مهم.

كيف تنهين ارتباطك بالشخص غير المناسب

العثور على فتى الأحلام والرجل المثالي هو الأمر الذي يشغل بال الفتيات بالدرجة الأولى، وبشكل لا يجعلهن على وعي بكيفية التخلص من الرجل الخاطيء لو أوقعهن سوء الحظ وارتبطن به.

كثيرًا ما تندفع فتيات صغيرات في نهاية المرحلة الثانوية أو سنوات الدراسة الجامعية وتقبل الارتباط بشخص ما انبهرت به لسبب سطحي

كوسامته أو تعلقت به لكبر سنه عنها وتوهمها أن ذلك يمنحه وقارا وحكمة، أو حتى بسبب ضغط الأهل الذين يريدون تزويجها مبكرا للاطمئنان عليها بدلا من أن يسرقها العمر وتنضم لملايين الفتيات ممن تجاوزن الثلاثين دون زواج.



أيا ما كنت الأسباب توافق الفتاة على الخطوبة، ومع الأيام قد تكتشف أن الاستمرار أمر خاطيء لأنها ارتبطت بالشخص الخطأ، وعندما تتخذ قرارا حاسما بالانفصال يبدأ الارتباك ومعه الحيرة، فهي غير مدربة على كيفية إنهاء العلاقة والتخلص من الشخص غير المرغوب فيه بأقل الخسائر للطرفين.

الافتقار إلى الحسم خطأ كبير

أول خطأ تقوم به الفتاة عندما تقرر الانفصال هو أنها لا تعلن ذلك صراحة للطرف الآخر، وتستعيض عن ذلك بالتعامل الفاتر والتجاهل وعدم الاهتمام، وتنتظر أن يلتقط الخطيب الرسالة من نفسه. يجب أن تحترمي الطرف الآخر وتعلني له بصراحة أن ارتباطكما ليس مقدرًا له أن يستمر وأنك ترغبين في الانفصال رسميًا وفورًا. افعلي ذلك في مواجهة مباشرة وصريحة، ولا تتلاعبي بالألفاظ في اتصالات متكررة بخطيبك



تخبرينه خلالها أنك لا ترغبين في رؤيته أو التحدث إليه بعد الآن، فتكرار التواصل لا يعني سوى الرغبة في التفاوض. هذا ما سيفهمه الرجل، وبالتالي فمن الطبيعي أن يعتقد أنك غاضبة بشكل مؤقت أو تتدللين عليه فقط وليست هناك رغبة حقيقية من جانبك في إنهاء الأمر.

الاستجابة بعد فترة من الوقت تمنح الأمل للطرف الآخر

نفس الأمر ينطبق على موقف وجود شخص ما يلاحقك باهتمامه، ويداوم الاتصال بك تليفونيا وترك رسائل نصية. لو أنك تجاهلت الأمر تماما فسينتهي من تلقاء نفسه، وسيمل ذلك الشخص مع الوقت ويبحث عن صيد آخر، أما لو لانت مقاومتك بعد تكرار الاتصالات والرسائل لأكثر من ٣٠ مرة، وقمت بالاتصال بهذا الشخص ولو لمرة واحدة بهدف توبيخه، فإنه سيفهم من اتصالك أن هناك أملًا وأن كل ما عليه هو أن يواصل الإلحاح لتعاودي الاتصال به مرة أخرى وقد تصبح لهجتك أكثر ودًا في المرة القادمة.

باختصار، حسم الأمر وقطع الاتصال تمامًا مع الطرف الآخر هو الحل السليم لإنهاء العلاقة المرفوضة من جانبك.

لست مستعدة للارتباط في الوقت الحالي!

عندما ترفض إحدى الفتيات الارتباط بشخص مهتم بها نجدها تقول: "الأمر ليس له علاقة بشخصك. كل ما هنالك هو أنني غير مستعدة للارتباط في الوقت الحالي". عبارة "في الوقت الحالي" ستعني بالنسبة له



أنك قد توافقين على الارتباط به لاحقًا مما يبقي الأمل داخله ويدفعه لمواصلة ملاحقتك دون كلل أو ملل، واللوم من البداية عليك أنت.

الرد الدبلوماسي مرفوض كذلك في مثل هذا الموقف، فلا تقولي: "إنك شخص رائع وبك الكثير من المميزات التي تتمناها أي فتاة، ولكنني لا أناسبك ورأسي مشغول بأمور أخرى حاليا". هذا الرد سيجعله يظن أنك معجبة به بالفعل، لكنك فقط مرتبكة أو حائرة، وكل ما عليه هو أن يصمد وأن يثبت لك أنك الفتاة المناسبة له.

الرد السليم يجب أن يكون هكذا: "يؤسفني إبلاغك أني أرفض الارتباط بك، وأتمنى لك التوفيق مع فتاة أخرى" إذا لم تكوني واضحة ومحددة بهذا الشكل، فقد لا يستوعب الطرف الآخر الأمر.

وفي النهاية، كما أكدنا على أهمية المصارحة وإبداء الرفض المباشر أو الرغبة الفورية في إنهاء الارتباط، نؤكد كذلك على أهمية عدم إبداء أسباب الانفصال، فقط أوضحي أنك قد توصلت لقرارك بعد تفكير عميق وأنه قرار نهائي، أما لو أخذت تعددين في الأسباب أمام شخص متمسك بالمواصلة معك، فكل ما سيفعله هو محاولة تفنيد أسبابك واحدًا تلو الآخر مع الوعد بأنه سيصلح كل أخطائه وسيكون الشخص الذي تحلمين به، وهو ما سيضعك في موقف محرج ويصعب عليك إنهاء الأمر.

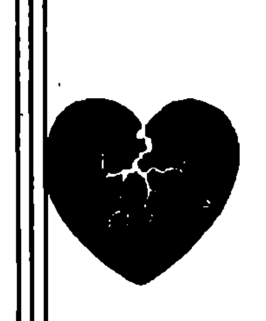
كيف تتصرفين في تحكمات شريكك

من الصفات التي يصعب التعامل معها في شخص ما أن يكون متحكما، وبصفة خاصة إذا كان هذا الشخص شريكك في الحياة، فقد ينتج



عن هذا التحكم شعورك بعدم الراحة والإحباط وعدم التقدير أمام نفسك، فلا شيء أصعب من الشعور بأنك مقيدة الحرية، وقد يكون هذا التحكم سببه مرور هذا الشريك بظروف صعبة أثناء طفولته أو أي ضغوط نفسية قد أدت به إلى عدم الشعور بالأمان، أو قد يكون هذا السلوك ترجمة لحبه وخوفه المبالغ فيه على شريكه.

حاولي تقدير مدى تحكم شريكك في حياتك، فإذا كان هذا التحكم في جانب واحد من جوانب الحياة، ستتمكنين من فهم وجهة نظره، ولكن إذا كان هذا التحكم في الحياة بأكملها كاختيار الأصدقاء والعمل والهوايات وغيرها، فستكمن هنا المشكلة التي يجب عليك التعامل معها.



اعرفي أنك أقوى من شريكك المتحكم، فلا تفقدي ثقتك بشخصيتك أو تنصاعين لتحكماته المبالغ فيها حتى لا تخسري نفسك وتصير الأمور إلى الأسوأ، ولكن تعاملي مع تلك التحكمات بذكاء واستشيري طبيبًا نفسيًا، فتلك التحكمات لا يشترط ان يكون منبعها شخصية شريرة، ولكنها لأسباب وضغوط نفسية يتعرض أو تعرض لها الطرف الآخر.

حاول إصلاح أي حرمان أو ظروف سيئة تعرض لها شريكك، ولكن بالتأكيد بشكل غير مباشر، فمثلا إذا كان مفتقدا للحنان، فعليك مراعاته في هذه النقطة، وافهمي احتياجاته وأشعريه بالأمان الذي يجعله يضع ثقته بك، ولكن دون التخلي عن ملامح شخصيتك أو فقد قوتك النفسية.



الزواج أثناء الدراسة

أصبح من الشائع عند أغلب الطالبات في جميع مراحل دراستهن تأجيل الزواج إلى مابعد التخرج إلا إذا توفر شخص يحمل مواصفات معينة يتمكن بها من المشاركة في صنع حياة مشتركة مع الفتاة التي لاتزال على مقاعد الدراسة.

فالمشكلة ليست في الدراسة وأعبائها وبناء مستقبل مبني على ثقافة وتحصيل علمي معين، وإنما المشكلة تكمن في وجود رجل مناسب يمتلك القدرة على التفكير العقلاني الذي يحترم التعليم وأهميته للفرد بغض النظر عن الجنس، أو لأن التعليم والحصول على الشهادة الأكاديمية يكسب ثقة وضمانًا لمستقبل جيد من خلال العمل ومقاضاة راتب شهري يسهم في بناء أسرة مستقلة إذا وافق الزوج الموعود على ذلك. هذا وغيره من الأسباب التي جعلت الفتاة الجامعية تفكر كثيرًا وتكون حذرة من الزواج أو رفضه خلال فترة الدراسة.

☜ من الضروري إكمال الدراسة والحصول على الشهادة لأنها ضمان للمستقبل وفرصة للعمل ولا يمكن للطالبة أن توفق بين الدراسة والحياة الاجتماعية الجديدة، حتى إنها تعول على تفهم أهل الزوج لوضع الزوجة الطالبة، بالإضافة إلى أن الشباب الجامعي غير ناضج فكريًا- هذا إذا ما فكرت في الزواج من زميلها- وغير مستعد لتحمل مسؤولية الزواج وتكوين أسرة إذا كان هو يأخذ مصروفه من والده.



- من الممكن الزواج في المراحل الدراسية المتأخرة خصوصًا الاختصاصات العلمية تحتاج لجهد كبير وكذلك لتتمكن الفتاة من بناء نفسها وحصولها على الشهادة. وللأسف أن أغلب الشباب هنا غير مدركين ومتحملين للمسؤولية، إلا القليل منهم وأغلب فرص الزواج تكون من خارج الجامعة ومن الأقارب أكثر.
- أن الزواج قد يحدث إرباك في الحياة الاجتماعية ويصعب التوفيق بين المسؤليتين ولا مانع من الخطوبة أثناء الدراسة إذا توفر شخص ناضج عقليا.
- **غالبية الطالبات ذي الاختصاص العلمي يرفضن الزواج خلال الدراسة لعدم التوفيق والخوف من التقصير في الدراسة فتؤجل فكرة** الزواج إلى بعد التخرج بسبب أعباء الدراسة وعدم وجود شخص مناسب يوفر ويساعد في هذه المرحلة.
- لا وجود لرفض حقيقي للزواج من قبل الفتاة خلال مرحلة الدراسة، ومجمل القضية هو أنها ترمي بالكرة في ملعب الرجل ومن ثم تنتظر ردة فعله، وإلى أي هدف يرمي التوجه إليه وعليه يكون القرار.

اخلاقيات وسلوكيات يجب أن تتحلى بها الفتاة

- احترمي نفسك أولًا، فتقدير واحترام الذات أمر أساسي عليك اتباعه في جميع نواحي حياتك اليومية حتى البسيطة منها فهذا يجعلك تعتادين على احترام نفسك وتقديرها مهما صاحبها من عيوب.



اشعري دائمًا أنك الأفضل حتى وإن لم تكوني كذلك ومع الوقت ستعملين على إصلاح عيوبك لتكوني فعلًا الأفضل أمام نفسك أولًا ثم الآخرين.

يجب أن يؤدي تقديرك واحترامك لنفسك إلى الثقة في إمكانياتك وقدراتك فهذا سيدفعك للنجاح، أما التكبر والغرور والاعتقاد بقدرات وإمكانيات لا تتوفر لديك أصلًا فلا نهاية له سوى الإخفاق والفشل.

وجهي كلامك للآخر بعد أن تناديه باسمه ثم عبري عما تريدين قوله.

لا تبقي صامتة من دون كلام في لقائك مع الناس وإنما شاركيهم الحديث.

كلما كان صوتك هادئًا رقيقًا وكنت قريبًا من القلوب وكان حديثك خفيفًا على الأسماع، ومهما احتدت المناقشة فعليك ألا ترفعي من صوتك لأن الصوت العالي لا يفرض رأيًا ولا يقنع أحدًا، بل اجعلي صوتك معتدلًا في درجته.

إذا ما قابلت استفزازًا من أي شخص فاجتهدي في عدم إثارة المشاكل وحاولي الانسحاب بدبلوماسية.

إذا كنت على المائدة أثناء تناول الطعام فاحرصي على عدم فتح موضوعات تثير اشمئزاز الآخرين.

لا تتكلمي عن نفسك طوال الوقت سواء ما يضايقك أو ما يبهجك.



- من فضلك، بعد إذنك.. لو سمحت، إذا أمكن.. وما إلى ذلك كلمات استئذانية يجب أن تبدئي بها حديثك إذا أردت الحصول على أي شيء أو أردت مقاطعة شخص ما لأمر هام.
- لا..لا..لا... لازمة غير محببة لدى بعض الناس عند اعتراضهم على رأي يختلف مع رأيهم . لا واحدة تكفي عند الاضطرار لاستخدامها.
- لا تقولي (لا) في بداية الإعراب عن معارضتك لرأي ما، بل ابدئي بالإيجاب في القضية ثم اذكري رأيك المخالف.
- لا تقدمي النصيحة لأحد إلا إذا طلب منك ذلك ولا تتحمسي لأي شيء من نفسك.
- لا تتحدثي وفي فمك قطعة علك [لبان] فهذا تصرف غير لائق.
- إذا وجهت لك التحية بخصوص ملابسك المناسبة فلا داعي لأن تبخسي نفسك قدرها فتؤكدين أنها قديمة أو رخيصة أو لا تستحق الثناء أو أي صفة تقلل من شأن ملابسك.
- احذري العبث بمفاتيحك أو بأكسسوارك أو حقيبة يدك أثناء الكلام، لأنه يصرف انتباه الآخرين السامعين لك ويفقدك شيئًا من الاحترام.
- إذا كنت في ضيافة أشخاص لا يتحدثون بلغات أجنبية فمن غير اللائق أن تكثري من استخدام ألفاظ أجنبية، أو تندمجي في حديث جانبي بلغة أجنبية مع شخص آخر يتقنها.

- إذا أخطأ أحد الأشخاص في حضرتك في نطق كلمة ما ثم أعاد تكرار هذا الخطأ، فمن الأحسن إلا تذكري له شيئًا عن خطئه وتدعيه يكمل كلامه لئلا تجرحيه، أما إذا كانت صديقة حميمة ولا تنزعج من انتقادك، فبإمكانك أن تسأليها بطريقة عادية هل تنطق هذه الكلمة هكذا؟ لقد سمعتها تلفظ كذا.

- إذا كنت غير راضية عن الحديث لأسباب عقائدية أو سياسية أو أخلاقية، فحولي موضوع الحديث بذكاء ولباقة وأدب إلى موضوع آخر قد يكون فرعًا من فروع موضوع الحوار.

- إذا كان محدثك من هواة مقاطعة الآخرين أثناء الكلام وتكررت مقاطعته لكلامك أكثر من مرة، فأفضل حل لذلك هو النظر إليه والقول له بتهذيب لحظة من فضلك، إذا سمحت أود أن أشرح وجهة نظري ثم أترك الكلام لك.

- أن سلوك المرء في حياته وأسلوبه في معاملة الناس هو المقياس الحقيقي لما يتمتع به من أدب عال وذوق سليم فاحرصي دائما على التصرف السليم.

- لا تدعي حب الاستطلاع يستبد بك إلى حد استراق السمع أو اختلاس النظر نحو الناس في بيوتهم أو في خلوتهم؛ فليس هناك ما يجعلك مكروهة أكثر من شعور الناس بأنك تراقبينهم.

- لا تفرقعي بأصابعك بين الناس ولا تبللي أصبعك بلعابك عندما تريدين تقليب صفحات المجلة أو الكتاب إن هذا يتنافى مع الجمال.

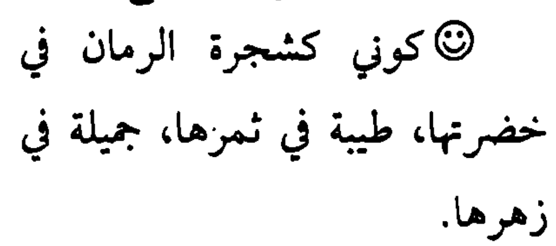


إذا جلست في مجلس به سيدة بدينة فلا تتحدثي عن الرشاقة ولا عن متاعب السمنة ولا عن قبح الكرش فقد تسئ البدينة تأويل حديثك أو تظنه تعريضا بها.

لا تفاخري بجمالك ولا بمالك ولا بأصلك فلست أنت صانعة شيء من هذا وخير لك أن يتحدث الناس عن جمالك أو أصلك من أن تتحدثي أنت عنهما فيقال إنك حديثة نعمة أو مغرورة.

لا تقلدي غيرك إلا إذا تحققت من أن تقليده ملائم لك كل الملاءمة فإن ما يناسب غيرك قد لا يناسبك وتذكري أن التقليد يفقدك شخصيتك ويجعلك صورة مشوهة لمن تقليدهم.

واليك بعض النصائح العامة



☺ كوني كشجرة الرمان في خضرتها، طيبة في ثمرها، جميلة في زهرها.



☺ كوني قوية الإرادة.

☺ خذي قراراتك الإيجابية بنفسك.

☺ انهلي من العلم ما استطعت.

☺ حافظي على سمعتك فإنها كالزجاجة يستحيل إصلاحها إذا ما انكسرت.

☺ لا تغرك الكلمات المعسولة فقد تكون فخًا لك.

☺ كوني حذرة من العلاقات عبر الشبكة الإلكترونية (الانترنت).



☺ لا تركضي وراء الزواج بل اجعلي مميزاتك هي التي تهيأ لك فرص ذلك.

☺ غذي أنوثتك بالطرق السليمة.

☺ ابتعدي عما يشينك وعائلتك.

☺ لتكن ثقتك بنفسك عالية.

☺ لا تكثري من الشكاوى .

☺ اهتمي بغذاء الروح والعقل.

☺ كوني متعاونة محبة للخير.

☺ دافعي عن وطنك.

☺ حافظي على علاقتك بأفراد عائلتك.

☺ لا تسلمي مفتاح سمعتك لمن تحبين قبل الزواج مهما كان هذا الشخص.

☺ ليكن في علمك أن الرجل يريد الزواج بمن تليق به وتكون أمًّا جديرة بتربية أبنائه.

☺ اهتمي بزينتك بعيدًا عن المبالغة..

☺ ابتعدي عن التقليد الأعمى للأخريات.

☺ فكري مرات ومرات قبل أن تقدمي على الخطوة التي تحدد مستقبل حياتك.

☺ لا تعملي شيئًا قد تندمين عليه.



☺ تجنبي أي عمل يكون في الخفاء، ومهما أخفيت يكتشف السر في يوم ما.

☺ كوني سليمة النية مع نفسك ومع الآخرين.

☺ اهتمي بسلوكك السليم لتقنعي الآخرين بالاعتماد عليك .

☺ لا تكثري البكاء، ولتكن دموعك في أوقاتها وأماكنها المناسبة.

☺ احترمي أنوثتك ولا تفرطي بها.

☺ لا تنخدعي بأقوال من تريد بك الشر.

☺ لا تفشي سرك إلا لمن هو أقرب الناس إليك لئلا يستغل ذلك ضدك.

☺ ليكن وجهك مبتسمًا دائمًا.

☺ كوني قوية أمام الملمات.

☺ اجعلي مقولة (المرأة تنحني أمام النسيم ولا تنكسر أمام الريح العاتية) مثلك الأعلى.

☺ اقرئي عن مشاهير النساء في العالم بشكل عام والعالم الإسلامي بشكل خاص.

☺ لتكن رائحتك فواحة كالزهر.

☺ عبري عن آرائك بثقة عالية بالنفس..

☺افرضي احترام الآخرين لك بسلوكك القويم.

☺اطردي الخوف من التعامل مع الآخرين مهما كان نوعهم وذلك بقوة إرادتك .

☺كوني شجاعة في مواجهة من يسيء إليك.

☺لا تبالغي في إظهار الخجل، الخجل ميزة جيدة للفتاة ولكن المبالغة به غير محبب .

☺ كوني صريحة بعيدا عن المبالغة.

☺ اجعلي أمك صديقة لك.

☺ اقرئي ما هو مفيد لك.

☺ اهتمي بهندامك وليكن مظهرًا للحشمة.

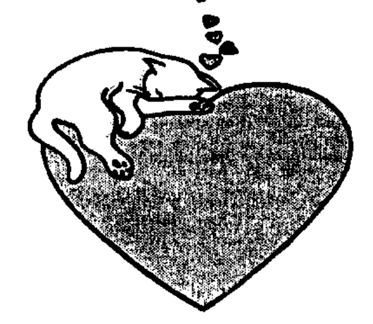
☺ لا تصادقي الفتاة اللعوب لأنها شر عليك مهما كنت ملتزمة.

☺ تمسكي بتعاليم دينك.

☺كوني على دراية بالعالم المحيط بك.

☺ ابتعدي عن تصديق السحرة والمشعوذين مهما كلفك ذلك.

☺ ساعدي والدتك وتدربي لتصبحي "ست بيت شاطرة"!



سنوات المراهقة هي مرحلة انتقالية من حياتك تتأرجحين فيها بين عالم الصغار وعالم الكبار وتكونين خلالها في حاجة للتعرض لكم متنوع ومختلف من التجارب الحياتية بعيدًا عن جو المدرسة أو الجامعة أو النادي.

الفتاة تختلف عن الفتى

ولأن الفتاة تختلف عن الفتى، وستكون في المستقبل مسئولة عن منزل وأسرة وأطفال، فلم لا تبدئين من الآن في التدرب على هذه المهمة من خلال مساعدة والدتك في بعض الأعمال المنزلية؟



أعلني رغبتك في المساعدة بما يناسب وقتك، وحبذا لو أظهرت روح التعاون والإيجابية هذه، وتوجهت لوالدتك معلنة رغبتك في المساعدة في الأعمال المنزلية لأنك تشعرين بتعبها ومجهودها الجبار من أجل الأسرة، وكذلك حتى تكتسبي خبرات جديدة وتتعلمي تنفيذ المهام المختلفة!

بالاتفاق والتنسيق مع والدتك، قومي بوضع قائمة مهام واقعية تتناسب مع الوقت المتاح لك فعليا. فأنت مرتبطة بالذهاب للمدرسة أو الجامعة ٥ أيام أسبوعيًا، ويجب عليك أداء واجبك المدرسي والمذاكرة لمدة ساعتين يوميًا على الأقل. بالإضافة إلى ذلك قد تكون لك أنشطة أخرى رياضية أو فنية تحضرين تدريباتها في مواعيد منتظمة أسبوعيًا.

قائمة المهام

اجلسا معا -أنت ووالدتك- وحددا قائمة مهامك المتعلقة بالأعمال المنزلية بعد مراعاة جدولك الأسبوعي ونشاطاتك الأخرى المختلفة بحيث لا تتعارض القائمة معها، وبحيث يبقى لك في النهاية بعض الوقت الخاص ليمكنك الراحة والاسترخاء خلاله.

سيكون رائعا بالطبع لو عرضت عليك والدتك بعض المكافآت والحوافز المغرية عندما تؤدين إحدى المهام المنزلية بنجاح، ولكن لا تطلبي منها ذلك بشكل صريح، واتركي الأمر لتقديرها.

اجعلي قائمة مهامك في البداية متنوعة بحيث تشمل في كل يوم أحد الأنشطة المنزلية المختلفة كالتنظيف أو المساعدة في الطبخ أو غسل الأواني أو رعاية أشقائك الصغار أو نشر الغسيل وجمعه بعد أن يجف.

تقييم التجربة

بعد فترة من بداية ممارستك للأعمال المنزلية - ولتكن شهرًا على سبيل المثال- ستتمكنين من تقييم مدى حبك لبعض الأنشطة وإجادتك لها مقارنة بأخرى تسبب لك الإزعاج والضجر أثناء عملها، وفي هذه الحالة يمكنك أن تطلبي من والدتك تعديل قائمة مهامك بحيث تركزين بشكل أكبر على أداء الأنشطة المحببة إليك وبذلك لا تشعرين أن الأمر مجرد مهمة ثقيلة على نفسك.

التحديات تزيد المتعة

لا مانع من محاولة وضع بعض التحديات لنفسك، كأن تطلبي من والدتك أن تحدد لك المدة المخصصة لانتهاء كل مهمة من المهام الواردة في القائمة. ويكون التحدي هنا في قدرتك على الوفاء بالموعد المطلوب أو الانتهاء من المهمة بنجاح قبل انقضاء المدة، وهذا يدل على تطور قدراتك وسرعة أدائك.

اجتهدي لتعلم الجديد والمفيد

اجتهدي للاستفادة من المهام التي تقومين بأدائها في تعلم مهارات وخبرات ستكون بلا شك مفيدة لك في المستقبل. فمثلا مرافقة والدتك أثناء عملية التسوق ستعلمك كيفية اختيار أجود السلع في حدود





ميزانيتك، كما ستعلمك قيمة المال وأهمية صرفه فيما يفيد فقط، وليس في توافه الأمور.

كذلك الطهي، بمساعدة والدتك في المطبخ ستتعلمين منها أسرار إعداد الأطعمة المختلفة بالمقادير المضبوطة، وبالتالي ستضمنين مستقبلًا الفوز بقلب زوج المستقبل، فكما تعلمين (الطريق إلى قلب الرجل معدته) وخاصة في عالمنا العربي.

راعي أن تشتمل قائمة مهامك اليومية على بعض المهام الجماعية التي تشتركين مع إخوتك في أدائها مما يغذي روح التعاون والحب بينكم ويقوي العلاقة الودية التي تربطكم.

يفضل كذلك لو تعلمت بعض المهارات الإضافية - أو حاولت على الأقل- والتي قد ترينها صعبة قليلا على الفتيات، كطلاء جدران حجرتك أو ري نباتات الحديقة وزراعة أخرى جديدة أو حتى تغيير مصباح كهربي أو إصلاح عطل بسيط في أحد الأجهزة المنزلية إذا وجدت في نفسك الرغبة والقدرة على ذلك.

***


الفصل السابع
الأناقة



الأناقة في الجامعة

الملابس والشكل هما أول المشكلات التي تقابل الفتاة المقبلة على الحياة الجامعية الجديدة فتشعر بالحيرة من عدم معرفتها ما هي الملابس المناسبة للجامعة وربما تشتري كل ما يقابلها من أذواق الملابس المختلفة، وبعض الفتيات تحبذ تغيير شكلهن تماما عما كان عليه بالمرحلة الثانوية عن طريق تغيير شامل في طريقة ملبسها وبعضهن تسعى لتقليد نجمات الفن في طريقة الملبس والمكياج.

وإليك بعض النصائح الهامة



بداية نقول إنه رغم الحرية التي تمنحها الجامعة إلا أن هناك ملابس مناسبة وأخرى لا تلائم الحرم الجامعة.. وهناك اشياء لا بد من الانتباه لها اثناء اختيار ملبس الجامعة ومنها:

الاناقة في البساطة

-القاعدة الأساسية هي أن "ألف باء شياكة" تعني البساطة وأنك لكي تكونين أنيقة وشيك لا بد أن تكوني بسيطة جدًا في ملابسك ولكي تحققي ذلك يبقى لا بد من الابتعاد نهائيا عن الملابس الرسمية والملابس التي بها كثير من التطريز لأنها لا تناسب الجامعة.

-ضعي في بالك أنه ليس شرطا أبدا أن تشتري ملابس غالية كي تكوني أنيقة بل على العكس هناك ملابس رخيصة وشيك جدا.



- اختيار الملابس العملية التي تساعد على الحركة في الجامعة أو في المواصلات.

ويجب الانتباه لنوع القماش فاختيار الملابس المصنوعة من القطن أو الكتان، والابتعاد نهائيا عن الأقمشة المصنوعة من البولي إستر لأنها مضرة جدًا للبشرة خاصة لو كانت بشرتك من النوع الحساس.

يفضل عدم الجري وراء الموضات الحديثة والأفضل البحث عن الملابس التي تناسب البيئة والمجتمع وشكل الجسم ولون البشرة .

وليس من اللائق استغلال مناخ حرية الملبس في الجامعة لارتداء ملابس قصيرة أو لافتة للنظر لأنها تعطي انطباعًا سيئًا عن الطالبة خاصة لدي زملائها .

لا يجب الاكثار من شراء الملابس الصيفية على حساب الملابس الشتوية لأن الفصل الدراسي الأول والذي يوافق آخر شهور الصيف لا يكون أكثر من شهرين وباقي السنة الدراسية تكون في فصل الشتاء ولا ننس أن الصيف يناسبه الألوان الفاتحة والشتاء يناسبه الألوان الغامقة .

اختاري الألوان المناسبة للون بشرتك، مثلا لو كنتِ صاحبة بشرة بيضاء ستجدي أن كل الألوان مناسبة جدا لك، ولو كنتِ صاحبة بشرة خمرية أو سمراء ابتعدي في اختيار الألوان الغامقة.

ملابسك تدل على شخصيتك وهذه نقطة مهمة جدا يجب أن تعيها، ملابسك تعطي انطباعًا عنك عند الآخرين لذلك لا تحاولي تقليد أحد في طريقة ملبسه وليكن لك شخصيتك المستقلة في اختيار ملابسك.



اناقتك بلا اخطاء

بعد ما تنوعت خطوط الموضة وكثرت اتجاهاتها، تناست بعض الفتيات القواعد العامة التي تحكمها جميعًا، فالأناقة ليست بنوع الملابس وشكلها فقط، ولكنها تتعلق بكيفية التعامل معها، فمثلا لا تتوقعي أن تتركي انطباعًا راقيا لدى أحدهم إذا كانت ملابسك غير محتشمة أو حتى غير مهندمة.

هناك بعض الألوان التي تلفت الانتباه لجمالها، ولكن هذا ليس مقياسا أنها تناسب جميع الأشخاص، لذا انتقي الألوان التي تناسب بشرتك عند اختيار ملابسك.

إذا كنت من ذوات الوزن الزائد، فتجنبي الملابس الضيقة، ولا تحاولي حشر جسدك بها، فبالرغم من أن مظهرك قد يبدو جيدا بهذه الملابس أثناء الوقوف، إلا أنها تكون كارثة عند جلوسك، فبروز الجسد ستظهر، ومن الوارد أن يطير أحد أزرار ملابسك بسبب الضغط عليه.

ما يصلح للخروج نهارا قد لا يصلح للخروج ليلا، فمثلا تجنبي ارتداء ملابس سوداء كاملة في النهار .

وبالنسبة للحقائب فالكبيرة للنهار أما الصغيرة التي تمسك بالكف فتكون مناسبة لليل.

لا شيء يفسد مظهرك أكثر من زوج من الأحذية المتسخة، فاحرصي على نظافة حذائك، وراعي أن يكون حذاؤك الجلدي كما لو كان ملمعًا لتوه، واهتمي بالكيف أكثر من الكم، فالأحذية الثمينة تساندك أكثر من الرخيصة، بالإضافة إلى مظهرها الأنيق.



احرصي على نظافة أظافرك، ولا تبالغي في إطالتها، وانتبهي لبقع العرق التي كثيرًا ما تظهر كالدوائر تحت الإبطين، واستخدمي لها مزيل عرق جيدا أو ضعي أي حاجز في هذه المنطقة.

احرصي على ألا تكون ملابسك ضيقة، لأنه لا يوجد ما هو أقبح من منظر خطوط الملابس الداخلية التي تظهر أحيانًا من تحت الملابس.

اختيار الملابس المناسبة للقوام

هناك عدة تصميات للملابس فقد تختار الفتاة في اختيار ما يناسبها وما يناسب جسمها على وجه الخصوص ومن هنا سوف نطرح عدة تصاميم وما يناسبها من أجسام ونوجزها على النحو التالي.

التصميم المناسب للفتاة الطويلة النحيفة

الفتاة الطويلة النحيفة لا يناسبها التصميات الضيقة المسحوبة ولا الأكتاف الضيقة ولا الأكمام المركبة الطويلة ولا الفتحات الطويلة التى على شكل V فهي تعطيها طولًا أكثر، ولكن من المفضل أن تختار الجونلة (التنورة) لابد أن تكون واسعة بكسرات أو الكالونيهات وتكون الأكمام منتفخة فالملابس الواسعة تجعلها تبدو أقصر من قامتها الحقيقية ويفضل لها التصميات التي تكون فيها الجيوب والأحزمة العريضة ويفضل أن تكون أقمشتها ذات نقوش كبيرة ومربعات وخطوط عريضة .

التصميم المناسب للفتاة السمينة القصيرة

يناسبها التنورة التى يوجد بها الخطوط المستقيمة كما يناسبها الثياب الطويلة نوعًا ويفضل أن يكون حزامها من نفس نوع ولون الثوب ويفضل أن تكون البلوزة والتنورة من لون واحد وان تكون البلوزة طويلة تصل إلى



نصف الأرداف وتكون متوسطة الاتساع وان تكون أقمشتها ملساء وتكون بخطوط طولية أو بنقوش صغيرة فلا يناسبها ارتداء التصميات التى تجعلها أعرض من قوامها فعليها أن تتجنب التنورة التى فيها الغضون أو المربعات أو الخطوط المايلة العريضة والتي تصمم بالعرض، كما يجب أن تتجنب الجيوب والأحزمة العريضة والاكمام التى فيها الغضون الكثيرة والبنس العريضة والفتحات الواسعة لأنها تعطيها ضخامة في مظهرها.

التصميم المناسب للفتاة صغيرة الحجم

تناسبها البلوزة المتوسطة الاتساع وينبغي أن تكون البلوزة والتنورة من لون واحد ويحسن أن تختار من الأقمشة السادة ويكون فيها الخطوط الرفيعة أو المربعات الصغيرة والأزرار الصغيرة كما يجب أن تتجنب التصميات المبالغ فيها والألوان الصارخة فهي تعطيها مظهرًا غير لائق .

التضميم المناسب للفتاة الطويلة السمينة

يناسبها التنورة أو البنطلون المتوسطة الاتساع أما البلوزة الطويلة فتكون مناسبة لها أكثر أما الاقمشة التى تناسبها فهي التي يكون فيها مربعات وورود كبيرة والخطوط العريضة لكي تخفي ضخامة جسمها، وأفضل الألوان لها هو اللون الواحد الداكن، أما الثوب الضيق فلا يناسبها وأيضا التنورة أو الجونلة المستديرة والأكمام الواسعة القصيرة والجيوب الجانبية، ويستحسن ألا تستعمل الأحزمة لأن الحزام يظهر حجم وسطها، وإن رغبت في استعماله يشترط أن يكون متوسطًا ومن لون الثوب.

التصميم المناسب للفتاة متوسطة الطول والحجم

تستطيع أن ترتدي أي تصميم ما دامت ترتدي الزي المناسب للمكان المناسب ولكي تبدو بمظهر مناسب عليها ألا ترتدي الثياب الضيقة جدًّا ولا الواسعة جدًّا ولا القصيرة.

الصدر الكبير

أن كان الصدر كبير فلا تبرزيه بكورساج مكسم بل يفضل له الكورساج المسطح.

الصدر الصغير

يمكن ارتداء فستان بديكولتيه على أن يكون الكورساج مغلقا من الأمام وأيضا بديكولتيه من الظهر .

الصدر الطويل

يستحسن وضع الحزام أعلى الوسط الطبيعي بقليل لكي يخفض من حدة طول الصدر .

الرقبة النحيفة

يلبس الكول شال أو الكول شميزيه كما يلبس عقد عند مستوى الرقبة من الخرز ويتكون من دور أو دورين أما تسريحة الشعر الأفضل تكون مرتفعه أعلى الرأس أو اختيار لفة الطرحة المناسبة.

الرقبة الطويلة

يجب تجنب العقد الذي يحوط الرقبة كالطوق ويلبس عقد من دورين ومزين بقفل كبير عند منتصف الكتف مع ترك الشعر ينسدل على جانبي الرأس فيحوط الوجه داخل إطار أو اختيار لفة الطرحة المناسبة.



الأقمشة الملائمة لكل قوام

مثلا عند ذهابك للتسوق لكي تختاري ملابس مناسبة لابد أن تضعي في الاهتمام نوع خامة قماش الملبس الذي سوف تختارينه لأن له أثر كبير في إخفاء عيوب الجسم أو إظهارها.

الأقمشة اللينة المتماسكة

كالكريب إذا كانت داكنة اللون فإنها تكون مناسبة للبدينات أما إذا كانت ذات ألوان فاتحة فإنها تصلح للنحيفات وإذا تواجد فيها تصميم الدرابية فهو يساعد على اخفاء عيوب النحافة.

الأقمشة الوبرية السميكة

تلائم النحيفات ولكنها تظهر البدينات أكثر بدانة، أما الأقمشة اللينة مثل الجرسيه والفوال والشيفون والتريكو فهي تلائم النحيفات .

الكتّان

الأقمشة المتماسكة مثل الكتان والجبردين ملائمة للنحيفات وأيضًا للقوام المعتدل.

الأقمشة المقلمة

إذا كان التقليم طوليا فانه يلائم البدينات أما إذا كان عرضيا فانه يلائم النحيفات أما المقلم بزوايا فإنه يظهر الجسم أكثر ضخامة عن حقيقته .

الأقمشة ذات الدوائرالمنقطة

تعطي شعورًا بالاستدارة فهي ملائمة للنحيفات.

الأناقة في الحجاب

أغلب البنات اليوم محجبات وأصبح اهتمامهن بالحجاب يوازي أو يفوق اهتمامهن بشعرهن، وأصبح البديل للكوافير والبحث عن قصة جديدة أو لون مختلف هو لف الطرحة بألوان مناسبة.

والمعادلة الصعبة في ذلك كيف تكونين محجبة تحترم "حجابها" وفي نفس الوقت جميلة الشكل دون "بهرجة" أو لفت للنظر لدرجة تثير انتقاد الآخرين.

نصائح للفتاة الجامعية المحجبة

- ربطة الطرحة يجب أن تكون بسيطة وخفيفة، فمثلا تستخدم طرحة أو طرحتين على الأكثر ومن الأفضل البعد عن الألوان الكثيرة.
- ابتعدي في اختيارك عن الطرح ذات التطريزات الكثيفة.
- لا بد من الانتباه للملبس مثلا لو ملبسك من القماش السادة تكون الطرحة منقوشة، ولو الملابس ملونة منقوشة فيجب أن تكون الطرحة سادة.
- يجب أن يكون لون الطرح يناسب البشرة، وطريقة اللف تناسب ملامح الوجه ولا يعني ظهور طريقة لف جديدة أو مبتكرة أنها يمكن أن تناسب الجميع.
- ومن المهم التنويع فى شكل ربطة الطرحة، فمثلا يمكن للفتاة الجامعة عمل الربطة "الإسبانيش" فهي عملية وتسمح للمحجبة أن تظهر جمال ملابسها، مع الالتزام بتغطية الرقبة، وتسمح باستخدام الإكسسوار



مع الانتباه أنها يجب أن تلفها مثل الكعكة وتضع طرفها للأمام، ولو أنها لا تفضل الإسبانش يمكنها أن تربطها بالشكل الاعتيادي بطرحة أو طرحتين أو طرحة وبندانة.

كيفية اختيار خامة أو قماش الطرحة

_ كل فصل من فصول السنة له خامة، مثلا في فصل الصيف تستخدم الطرح الأقطان الخفيفة والشيفون وفى فصل الشتاء ترتدي الطرح القطن الثقيلة، أما الأورجانزا والتول والشيفون فتستعمل في أي وقت وإن كانت أكثر مناسبة للسهرات والسواريه.

☜ نوع القماش أو خامة الطرحة تعتمد على نوع الملبس، وهناك أنواع من الأقمشة من المفضل تجنبها حتى لو أعجبنا لونها أو تطريزها أو نقشتها، ومن الأقمشة المزعجة في لبس الحجاب الأقمشة الجافة مثل "الأورجانزا" والتل والبوليستر فهي صعبة الربط وغير صحية كما أنها تنزلق وتكشف عن مقدمة الشعر .

☜ خامة الطرحة يجب أن تكون رقيقة وناعمة كالأقطان والحرير، والحرير المخلوط بالقطن والشيفونات وخاصة الشيفونات المطفية "بدون لمعة" فهذه الأقمشة تتحمل الحركة طوال النهار .

كيفية شراء طرح تتناسب مع ميزانية للفتاة المحجبة في الجامعة:

لابد أن يكون لديك الألوان الأساسية السادة، الأسود، الأبيض، بني، سماوي، كحلي، وليس من الضروري أن تكون الطرح مرتفعة السعر، المهم

أن يكون لونها يتلائم مع ملابسك، وبالألوان يمكن التشكيل، ويظهر شكلك جديد في كل مرة.

ومن الممكن تغيير ألوان البونيه وتظهري طرفه ومن فوقه الإيشارب الأساسي وهذه حركة عملية جدًا ومناسبة لمصروفك، المهم أن تعرفي الألوان التي تحتاجها ملابسك، وللعلم فإن الأقطان أسعاره منخفضة جدًا.

طريقة رائعة لربطة التول والشيفون

١- اربطي الطرحة الشيفون على شكل كعكة.

٢-البسي الطرحة التول من الخلف وأعمليها كروس من الأمام .

٣- ارجعي بهم للخلف وسيعطيك شكل البندانة.

٤- اجمعيهم تحت الشيفون مع التول.

كيفية ربطة الطرحة السوارية

الأفضل تكون أكثر من طرحة وفى البداية:

١- أبدأ بالطرحة الشيفون.

٢- ثم أضع الطرحة التول لأنها تعطي شكلًا أنيقًا.

٣- وبعدها أضع إكسسوارًا مثل (شريط ستان – سلاسل خرج النجف) أو قطعة من الفستان.

٤- وبعدها أقفل الطرحتين بأكثر من طريقة. ممكن الشيفون والتول مع بعض للأمام أو جمعهم مع بعض شنيوه مرتفع للأمام .

طريقة لفة طرحة مبتكرة

١- تربط طرحة واحدة من الخلف طرف طويل وطرف قصير.



٢- الطرحة الثانية تمسك بطريقة مائلة وتربط من الخلف.

٣- أصبح لديك أربعة أطراف فى الخلف، ٢ قصير و٢ طويل.

٤- نمسك بأحد الطرفين الطويلين ونرفعه معتدل ونربطه مرة أخرى للخلف.

٥- أصبح الشكل معتدلًا بميل وما بعده معتدل.

٦-سيكون باقى لدينا طرف طويل وطرفين قصيرين في هذه الحالة ممكن أن يلف الطرف الطويل على الكعكة ونضع الثلاثة أطراف على الأمام.

٧- لو الأطراف طويلة يمكن عمل ضفيرة بهم للأمام أو على للخلف.

٨-ومن الممكن أن يلف الطرف الطويل على الطرفين القصيرين ونمسك بهم من المنتصف بإكسسوار على هيئة كعكة من الخلف.

٩-إذن المنظر فى النهاية سيكون من أمام معتدل ومائل ومن الظهر الأطراف تشبه (ذيل الحصان) ومربوطة بإكسسوار.

حجاب لفترة بعد الظهر

ممكن تحتفظي بشكل ربطتك المفضلة والمناسبة لشكل واستدارة وجهك وتستخدمي إكسسوارًا مختلفًا، حلق كبير، سلسلة بها دلاية لها حجر فيروزي، خاتم فضي بفص ملون مع مكياج يناسب مناسبة الخروج.

طريقة عمل الربطة "الإسبانيش"

☯ يلبس بونيه قطن ليجمع الشعر جيدًا ثم يختار لها طرحة مستطيلة بلون مختلف، فلو أن البونيه بني محروق تكون الطرحة تركواز ويترك جزء

من البونيه ظاهرا وتوضع الطرحة الثانية بمحاذاة خط البونيه وتربط للخلف جيدا، يمكن لف طرحة أخرى شيفون مثلًا ويكون لونها بني محروق وتربط فوق التركواز، ويترك جزءًا منها مثل الخطوة السابقة وتربط جيدا، ثم يبدأ في ربط أطراف الطرحتين البني والتركواز بحيث يربط طرف الأولى مع الثانية والعكس، وأمام المرأة يمكن ابتكار طريقة للأطراف حسب الذوق وشكل الوجه .

نصيحة للف الطرح التقليدية

يجب ارتداء بونيه قطن وتوضع الطرحة على حرف البونيه حتى لا يظهر البونيه ويمسك الطرف القصير بدبوس مشبك بالطرف الكبير ويلف الطرف الطويل حول الرأس ويثبت بالدبابيس، ولا يفضل أكثر من طرحة. كبداية يكفي لفة بسيطة.

إدخال الألوان للفة التقليدية

كما قلنا البونيه وبعده الطرحة على حرف البونيه وبعدها يمسك الطرف القصير بالطرف الطويل عند الرقبة، ثم الطرحة الثانية بعده بمسافة من الأول، وتمسك أطرافه وتلف طرف الأولى وطرف الثانية في اتجاه واحد بشرط طرف يظهر لونه قبل الثاني، أو يوضع الطرفان فوق بعضهما ويلفا مرة واحدة وتوضع دبابيس للتثبيت. ومن الممكن ارتداء "بندانة" ثم تلف الطرحة، ولا يجب وضع شريط بلاستيك في مقدمة الطرحة ومن الممكن بدلا من ذلك استخدام "اسبراي نشا مخصص للمكواة" لتنشية الطرحة.



أشكال وأنواع البندانة

من الأفضل جدًّا صحيًّا ارتداء (البندانة القطن) على الشعر مباشرة فهي تمنع تساقط الشعر وتحافظ عليه وتساعد على تثبيت الدبابيس ولا تساعد على انزلاق الطرحة، وقد أصبحت البندانة الآن بديلا عن الطرحة أي أنه من الممكن وضع أكثر من لون للبندانة على أنهم طرح ملونة وتوضع في النهاية طرحة واحدة في الواجهة، وهناك أنواع كثيرة من البندانة مثل البندانة "الليكرا "- "شيفون"- "التول". وعرضها ١٠ سم وطولها ٣٠ سم، وأيضا البندانة المستطيلة والبندانة الكاملة على الرأس ويمكن ارتدائها بطريقة مائلة والعكس.

استخدام الطرحة لإخفاء عيوب الوجه

الوجه الطويل

نحاول عمل الطرحة لأسفل في اتجاه الخلف أو على جنب، ثم تقصر الجبهة وتضيف أى شيء على الجانب حتي يبدو الوجه عريضًا. والوجه الطويل لا يتناسب معه الربطة العالية لأنها تجعل الوجه أكثر طولًا.

الفتاة صاحبة الوجه المدوّر

لا يجب أن تلف الطرح على جنب إطلاقًا لأنها تزيد من مساحة (الخدود) وتعمل الطرحة للخلف، لأسفل أو لإعلى، ويمكن أن تعمل الطرحة شنيوه لأعلى، يمكن أن تعمل الربطة كذيل حصان لأعلى كي يكون الوجه رفيعًا.



الوجه المربع أو المستطيل

الوجه المربع والمستطيل له أربع بذور، اثنتين فى الجبهة واثنتين فى الفكين لذلك يجب أن نخفض الطرحة لأسفل قليلًا ونعمل (كروس) طرحة عكس الثانية، والطرحة تساعد أن يكون الوجه رفيع ونحاول إخفاء الجبهة بسحب الطرحة عليها.

الوجه البيضاوى

معظم الربطات تصلح له وممكن عمل ربطة على جنب أو قفل من أمام أو عمل كروس.

الأنف الكبير

صاحبة الأنف الكبير يصبح لديها مشكلة فى الحجاب لأن أنفها ظاهر وواضح فى الوجه وفى هذه الحالة لا يصلح لها لفة الإسبانش للخلف أو طرحة هابطة وإنما تحاول أن ترتدي طرحة منفوشة قليلا أو تضع إكسسوارًا أو تصنع أكثر من طبقة أو تدخل أكثر من بندانة كي تخطف العين ولا تجعل التركيز على أنفها.

الشفاه العريضة

تحاول لفت النظر بأى شيء يبعد التركيز عن وجهها وتكثر من ماكياج العيون ويفضل لها الطرحة المنفوشة، ويجب أن تغير دائما في أشكال الربطات والألوان.

الاكسسوارت

هذه بعض النصائح المهمة للفتيات عندما تلبس الإكسسوارات وهي ذاهبة للجامعة.



الإكسسوار المناسب لبنات الجامعة المحجبات

يفضل ارتداء بعض الحلى البسيطة الصغيرة التى تضيف لأناقتك والابتعاد عن الحلى الكبيرة والمرصعة بالفصوص البراقة أو الغريبة، فمثلا يمكنك ارتداء خاتم بسيط أو قلادة صغيرة، والفضة مناسبة جدًا لأن الإكسسوار العادي أصبح غالي الثمن جدًا، القرط "التارة" الفضي سعره مناسب ويتماشي مع كل الوجوه ويصلح للمحجبة وخاصة "الإسبانيش" جدًا ومن الممكن أن يكون القرط فضة وعلى شكل عناقيد وبه فصوص فيروز ويلبس خاتم له نفس الفص، أو الاستغناء عن القرط وتلبس دلاية بسيطة، والمحجبة لا بد أن تختار إكسسوار حجمه كبير كي يظهر شكله.

وبما أن موضة الذهب الأبيض والألماس هي الرائجة هذه الأيام بين الفتيات فإن عملية الاختيار قد تبدو صعبة

وهذه بعض النصائح المهمة إذا كنت من محبات ارتداء الإكسسوارات المميزة في المناسبات لتظهري في أزهى وأجمل حلة :

★ يجب تزيين المناطق الأكثر مرئية، وهي بالترتيب العنق، المعصم، والأكتاف.

★فكري جديًا في استعمال المجوهرات المقلدة، أو الرخيصة، فهي رخيصة نسبيًا ومتعددة الأشكال ويسهل الوصول إليها بسهولة.

★ قيّمي زيّك الرسمي بعناية: هل هو بسيط ورائع أو مبهرج وحفيف؟

نصائح خاصة بالمجوهرات:

الفتاة الأنيقة هي التي تعرف كيف ترتدي مجوهراتها، رغم أن الغرض الأساسي من ارتداء المجوهرات هو إضافة لمسة أنيقة إلى ملابسك، ولكنها



قد تصير لمسة مشوهة لملابسك إذا ما عوملت بطريقة خاطئة، وإليك بعض النصائح التي ستساعدك في تفادي الأخطاء المحتملة عند ارتداء المجوهرات.

★ حاولي اختيار سوار وعقد من طقم واحد.

★ اللؤلؤ بالطبع سيد الموقف، يمكنك اختيار عقد حقيقي أو تجاري.

★ إذا كنت تحبين البساطة الثمينة، فيمكنك ارتداء سوار من الألماس، أو ساعة ثمينة.

★ بالنسبة للأقراط، جربي قطرات اللؤلؤ الرائعة أو الأزرار الماسيّة للأذن.

★ زيّني شعرك بدبابيس متألقة، تاج ألماسي أو أمشاط صدفية.

★ ابحثي عن خاتم يناسب كل هذا البريق.

★ إذا كانت أصابعك قصيرة لا ترتدي الخواتم الكبيرة والعريضة واكتفِي بالخواتم الرفيعة والناعمة أما إذا كانت أصابعك طويلة فلا ترتدي الخواتم ذات الفصوص الصغيرة لأنها تعطي إيحاء أكبر بطولها .

★ الرقبة القصيرة لا تناسبها العقود الضيقة حولها، على العكس، فالرقبة الطويلة لا يناسبها ارتداء عقد طويل .

★ الرقبة الطويلة يناسبها العقد الأبيض الملتف حولها، ويُنصح بالابتعاد عن السلاسل الرقيقة التي تتدلى منها سلسلة طويلة على منطقة النحر حتى لا تزيد من طول الرقبة كما تبدو الأقراط الطويلة مناسبة لإكمال الاكسسوار، أما الرقبة القصيرة فيناسبها العقد الرقيق الذي يصل لمنطقة



النحر، فيما ينصح بالابتعاد عن العقد الملتف حول الرقبة أو لبس العقد العريض.

★ إذا كان الوجه طويلًا يناسبه الأقراط الصغيرة عمومًا. والوجه العريض تناسبه الأقراط الصغيرة والأقراط ذات الزوايا كالشكل المربع لتعطي تحديدًا للوجه أما اليد الطويلة فتناسبها الأساور العريضة.

★ لا ترتدي المجوهرات الحقيقية مع الإكسسوارات لأن ذلك سيفقدها قيمتها .

★ لا تضعي أساور الذهب مع أساور الفضة أو الإكسسوار من أي معدن آخر، لأنها قد تأكل من قشور الذهب .

★ إذا كانت ياقة فستانك مغلقة، اكتفي بقرط كبير و جذاب أما إذا كانت الياقة واسعة فيمكنك ارتداء عقد ضيق حول الرقبة.

★ ارتدي العقود والأساور الكبيرة مع الملابس البسيطة فقط غير المنقوشة، وتجنبي ارتداء أية مجوهرات صغيرة معها. فالمجوهرات الكبيرة يجب أن تكون نقطة التركيز الوحيدة في مظهرك عند ارتدائها.

★ إذا كنت من هواة الخواتم الكبيرة، ارتدي خاتمًا واحدًا منها فقط، ولا ترتدي معه أية خواتم أخرى سواء كبيرة أو صغيرة باستثناء خاتم زواجك.

★ يمكنك ارتداء مجوهرات مختلفة الخامة، ولكن موحدة الطابع، فيمكنك مثلًا ارتداء سلسلتين رقيقتين من الذهب والفضة معًا، ولكن لا يمكنك ارتداء سلسلة غليظة وأخرى رقيقة، حتى لو كانتا من الذهب.

★ ارتدي البروشات الأنيقة والبسيطة، ولكن بداعٍ، كأن تستخدميها في تثبيت وشاح إلى ملابسك مثلًا.

★ اهتمي بارتداء مجوهراتك بأطوال تناسب شكل ملابسك، فمثلا ارتداء سلسلة رقيقة تتدلى أسفل عظمة الترقوة بقليل يناسب الياقة المفتوحة كثيرًا (حتى لو كانت ياقة دائرية)، أما الياقة المفتوحة قليلا فيناسبها السلاسل والعقود التي تتدلى لأسفل الصدر. ولكن إذا كان فستانك بلا أكمام، فارتدي معه العقود والسلاسل الضيقة التي تلف حول الرقبة مباشرة.

★ في الجامعة، ارتدي قليلا جدا من الإكسسوارات بشرط أن تكون بسيطة، وابتعدي تماما عن الحلق المدلى.

بالنسبة للأنواع الأخرى من الإكسسوارات

◎ يعتبر الحزام من الإكسسوارات المكملة لثياب الجامعة، ولديك مطلق الحرية فى اختيار أحزمة الخصر التى تتناسب مع شكل ثيابك سواء كانت عريضة أو رفيعة السمك.

◎ يعد الإيشارب "الفولار" من أهم مكملات الأناقة وعليك أن تراعي عند اختيارِكِ "للفولار" أن يكون من الحرير الناعم، كما يجب أن يكون نوع القماش ولونه ملائمين لملابسك وللوقت الذي ترتدينه فيه .

◎ الساعات من أهم مكملات الإكسسوارات، فراعِي عند ارتداء الساعة أن يكون لون إطارها متلائما مع باقي الإكسسوارات التي ترتدينها. وتناسب الساعات الجلدية الملونة الصباح بينما الساعات ذات الإطارات الذهبية أو الفضية لأوقات المساء والسهرات .



◎احرصي على التناسق بين لون إطار النظارة ولون ملابسك، ومن الأفضل شراء نظارة ذات إطار بلون محايد .

الأحذية

إن اختيار الحذاء المناسب يضفي على طلتك أناقة أكثر لكن إذا كان الاختيار مناسبًا، والحذاء لايقل أهمية عن سائر ملابس المرأة في إضافة الأبهة والفخامة والحسن على مظهرها ولكن هناك نصيحة مهمة قبل الحديث عن الأحذية وهي : اجعلي شعارك في الجامعة هو "لا للكعب العالي"،لأنه مرهق جدا خاصة مع البقاء طول النهار في المحاضرات ولن يساعد على الحركة في المواصلات أو في الجامعة.

انواع الأحذية

الأحذية ذات الأربطة أو الرياضية: هو المناسب جدًا للجامعة وتنزهات الصباح كما يتناسب مع كافة أنواع السراويل و التنورة الجينز والكتان الفضفاضة، ولكن غير مناسب مع الفستان والبدلة

الأحذية المسطحة

البالرينا يناسب الجميع طويلة وقصيرة القامة، كما أنه يتميز بمناسبته لكافة أنواع الثياب والتصاميم، سواء تنورة، فستان، بدلة، تاييور، بالإضافة إلى السراويل بكافة أنواعها.

الصندل

يتميز الصندل بتعدد فتحاته، لذا لا يفضل ارتداؤه سوى لذوات أصابع القدم المتناسقة، لأنه إن لم يظهر قدمك في شكل مناسب فلا حاجة إليه. وهو مناسب جدا للسروال الليجنج والسلامب، ولكنه لا يتناسب



مع الخروجات الرسمية والسهرات المسائية سوى البسيط منه والمرصع بالفصوص.

الكعب العالي

الحذاء ذو الكعب العالى لا غنى عنه لكل امرأة لأنه هو الذى يعطيها شعورًا بأنوثتها ويتناسب مع أغلب النساء العربيات لقصر قاماتهن، أما طويلات القامة فيمكنهن أيضًا ارتداؤه ولكن بسنتيمترات بسيطة، وهو الأنسب في خروجات المساء وتحديدًا في السهرات.

وحين تذهب الفتاة لشراء حذاء جديد قد يستهويها شكل الحذاء ومظهره ولونه وتهتم بهذا أكثر من أن تهتم براحة قدميها وهذا خطأ كبير لأن راحة الجسم واطمئنان النفس وبهجة القلب لا تستقر ولا تدوم إلا براحة القدمين.

كيف تختارين حذاؤك

١ - إذا كان ساقاك ممتلئين ثقيلين فلابد أن يكون الحذاء غير معقد الطراز ويكون كعبه متوسط الارتفاع أو مرتفع حسب اختيارك .

٢ - إذا كان قدميك كبيرتين اختاري حذاء عادى غير معقد.

٣ - إذا كان ساقاك منحنيتين أو مقوستين ارتدي حذاء مفتوحًا كعبه مرتفع ونعله رقيق وتجنبى الحذاء المزركش المزين.

٤ - إذا كانت ساقاك قصيرتين فيمكنك اختيار حذاء عالي الكعب ولكن احذري من اختلال توازنك أثناء السير واحذري الاندفاع إلى الأمام



والافضل أن ترتدى حذاء كعبه متوسط الارتفاع ولا تختاري حذاء مفتوح من الأمام ما دمتِ قصيرة الساق.

٥- إذا كنت من صاحبات الساق الطويلة فأنت من المحظوظات فيمكن ارتداء ما تريدين مع ملاحظة عدم المبالغة في اختيار الكعب العالي.

ملاحظات عند الشراء

١- قيسي الحذاء وتخيري نوعه في ساعات العصر أو عند غروب الشمس بعد أن تكونى مشيتى مسافة طويلة حيث أن القدم تكون أصغر قبل المشي ولكنها تتضخم بعد المشي.

٢- جربي كل زوج من زوجى الحذاء معًا في وقت واحد فقد يكون أحد الزوجين أكبر من الآخر (حيث من المعتاد في محلات بيع الأحذية يكون الزوج الأيمن أكبر من الزوج الأيسر نتيجة تجربته مرات عديدة).

٣- سيري بالحذاء قليلا داخل المحل وتذكري أن يكون المقاس مناسبًا حتي يتيح لأصابع قدميك أن تتحرك بسهولة ودون عناء وافحصي حافة الحذاء عند الكعب واحذري أن تكون هذة الحافة مرتفعة عالية حتى لاتجرح مؤخرة قدمك.

حقائب اليد

لكي تكوني متألقة دائمًا إليكِ كيفية اختيار الشنطة المناسبة:

الحقيبة من الأمور التى يصعب الاستغناء عنها خاصة كبيرة ومتوسطة الحجم، والأفضل استخدام الحقيبة "الكروس" ذات الأيدى الطويلة، مع الابتعاد عن الحقيبة اليدوية الصغيرة، ولك مطلق الحرية فى

اختيار نوع الحقيبة سواء كانت جلدًا أو قماشًا، ولكن يفضل الحقيبة الكبيرة للجامعة لأنك تحتاجين لوضع كثير من الأشياء فيها، وستفيد في حمل الكتب والأوراق الخاصة بالدراسة .

كيف تختارين حقائب تناسب جسمك

قد لا يهتم البعض بشكل الحقائب قدر اهتمامهم بالملابس ولكن هذا الاعتقاد خاطئ فإذا ارتديتِ الحقيبة التي تتناسب مع الاستايل الذي ترتدينه من ملبس فإن الشكل العام سيكون ألطف كثيرًا وأكثر أناقة.

ولكي يكون اختيارك موفقًا ويتماشى مع شكلك وتركيبة جسدك عليك اتباع بعض هذه النصائح لأن الاختيار الخاطئ للحقيبة قد يجعلك تبدين أكثر بدانة ويحول مظهرك إلى شكل غير جذاب.

والنصيحة الأولى التي يجب أن تتبعيها لتكوني موفقة في هذا الاستايل اختاري الحقائب بعكس شكل جسمك فإذا كنت صاحبه جسم نحيل وطويل فعليك اختيار حقيبة ممتلئة ويدها قصيرة. وإذا كنت ذات قامة قصيرة وممتلئة فعليك أن تختاري حقيبة ذات يد طويلة ورفيعة وابتعدي عن الحقائب الممتلئة.

وما ننصحك به لا يعني أن عليك حمل حقائب ذات طابع عملي أو جامد لكي تتناسب مع مظهرك الأنثوي إنما عليك اختيار الحقائب المربعة أو المستطيلة المصنعة من الجلد أو الأقمشة .

وهناك أشكال عديدة من الحقائب التي يمكن أن تختاري منها ما تفضلينه مثل الحقائب المفتوحة وبها حزام أو شريط يضمها من أعلي وهناك



حقائب مطرزة ويمكن حملها على الكتف بيد طويلة أو أن تمسكيها دون يد، وهذه الحقائب تتماشى أكثر مع ذوات القامة الطويلة .

في السنوات القليلة الماضية انتشرت الحقائب ذات الحجم الصغير واليد القصيرة والتي يتم حملها تحت الإبط موازية للصدر وهذه الحقائب تناسب أكثر الفتيات ذوات القامة النحيفة بينما لا تناسب الفتاة ذات الذراعات والصدر الممتلئ.

وإذا كنت ذات أرداف عريضة عليك اختيار حقيبة تحملينها تحت الإبط بيد قصيرة ويتعدى عرضها منطقة الأرداف فهي تلفت الانتباه أكثر وتجعل التركيز عليها دون لفت الانتباه إلى منطقه الأرداف.

جمالك بالجامعة

كيف تحققين المعادلة؛ وضع مكياج يخفي الإرهاق والشحوب مع الاحتفاظ بوقار (الحجاب) وتجنب لفت الأنظار؟

بعض الفتيات المحجبات وغير المحجبات يضعن كميات البودرة وكريم الأساس بالنهار وهذا خطأ كبير، لا يجب تداري عيوب في الوجه بوضع طبقات من المكياج، لو كان لونك شاحبًا أو لديك هالات سوداء تحت عينيك اهتمي بنوعية أكلك، قللي من النشويات وأكثري من الفاكهة والخضراوات، يجب أن تكون كمية الخضار كبيرة في وجبتك، واهتمي بزيت الزيتون جربي شرب المياه بكميات يوميًا ستجدين بشرتك تحسنت كثيرًا جدًا، واسألي نفسك: "ما الخطأ الذي أفعله في نظام حياتي اليومي"؟؟



وبعض الفتيات لا تحب لون بشرتها، فنجد الفتاة السمراء تضع بودرة فاتحة بكميات كبيرة وطبقات كريم أساس كي يصبح لون بشرتها أبيض، لقد أنعم الله علينا بلون جميل فلسنا بيضًا جدًّا أو سمر جدًّا، البشرة الخمرية جميلة جدًّا.

كيف تتعرفين على نوعية بشرتك

بالرغم من أنه في الوهلة الأولى تعتقدين أنه من السهل عليك تحديد نوع بشرتك ما إذا كانت جافة أم عادية أم دهنية إلا أن الإجابة الصحيحة على هذا السؤال أكثر تعقيدًا مما تتصورين، وذلك بسبب تدخل مئات من الصبغات الوراثية التي تؤثر على كمية الدهون التي يفرزها الجلد، بالإضافة إلى أننا نملك عدة أنواع من البشرة في مناطق مختلفة من الجسم، فمثلا بشرة رقيقة على اليدين والقدمين وليس بها غدد دهنية، وبشرة متينة في الظهر وبشرة رقيقة جدًا تحت العينين، وبشرة مختلفة تمامًا على الرأس.

ولتحديد نوع بشرتك يمكنك اتباع الخطوات التالية:

① فرغي ساعة أو ساعتين من وقتك لإجراء هذا الاختبار.

اغسلي وجهك بمنظف للوجه واشطفيه جيدا بالماء ثم قومي بتجفيفه بفوطة برفق.

① بعد ساعة كاملة، احضري منديلًا ورقيًا وضعيه على وجهك واضغطي على أربع نقاط من الوجه وهي : الجبهة والخدين والأنف والذقن.



★افحصي أثر هذه المناطق الأربعة على المنديل الورقي وحددي نوع بشرتك كالتالي:

- **بشرة دهنية:**

وجود آثار الدهون في كل منطقة من المناطق الأربعة.

- **بشرة مركبة:**

وجود آثار الدهون في بعض المناطق.

- **بشرة عادية:**

لا يوجد آثار دهون في أي منطقة.

- **بشرة جافة:**

لا يوجد آثار ذهون وهناك بعض آثار تقشر للبشرة في المنديل.

وبهذا الفحص البسيط والسهل في نفس الوقت يمكن تحديد نوع بشرتك، حيث يعتقد بعض السيدات أن بشرتهن دهنية لوجود بعض الدهون في بشرة الأنف أو الجبهة ولكنها في الحقيقة قد يكون لديهن بشرة مركبة وذلك لأن البشرة في المناطق الأخرى عادية على الذقن.

أنواع البشرة وكيفية العناية بها

هناك عدة حالات للبشرة :

١- البشرة الجيدة الصافية (المثالية).

٢- البشرة الجافة المتقشرة.

٣- البشرة الدهنية.

٤- البشرة التي تحتوي على الحبوب و البقع .

٥- البشرة المتعبة و المرهقة.



ولكل من أنواع البشرة السابقة معاملة خاصة من أجل أن تظهر بمظهر جميل .

البشرة المثالية:

هذه البشرة تكون صافية ونضرة، لا تحتوي على حبوب أو بقع أو هالات سوداء، في مثل هذه الحالة :

صاحبة هذه البشرة لا تحتاج لكريم أساس، فقط تضع القليل من بودرة الوجه على بشرة وجهها ورقبتها.

البشرة الجافة المتقشرة والحساسة

إذا كان تحتوي البشرة على هالات سوداء حول العين أو بقع تغطى بمخفي العيوب (الكونسيلر).

ثم يوضع كريم أساس سائل ويوزع باليد بالتساوي ومن ثم تغطى البشرة بطبقة خفيفة من بودرة الوجه بواسطة الفرشاة ويمكن الاستغناء عن البودرة .

البشرة الدهنية

إذا كانت البشرة تحتوي على بقع أو هالات سوداء يوضع عليها مخفي العيوب (الكونسيلر).

أولًا: يوضع كريم الأساس (الكريمي) المناسب للون البشرة على البشرة ويوزع بالإسفنجة على البشرة، ثم توضع بودرة الوجه بواسطة الفرشاة.

البشرة التي تحتوي على الحبوب والبقع

- من أجل اخفاء الحبوب و البقع يوضع عليها الكونسيلر السائل.



- ومن ثم يوضع كريم الأساس المناسب بواسطة الإسفنجة .

- ثم توضع طبقة من بودرة الوجه بواسطة الفرشاة الكبيرة .

البشرة المتعبة و المرهقة

ولهذه البشرة كريم الإشراق ويوضع قبل كريم الأساس لإضاءة الوجه.

أهمية إعداد البشرة الإعداد الصحيح قبل وضع المكياج لكي تبدوالبشرة بأجمل شكل وأبهى منظرًا:

البشرة الخالية من العيوب والشحوب وعلامات الارهاق بعد وضع المكياج تكون الأفضل على الاطلاق؛ لأن للبشرة دور كبير لإعطاء مظهرًا رائعًا للمكياج. ومن المهم المحافظة على البشرة عن طريق الأقنعة والتنظيف والتقشير والغذاء والاهتمام الداخلي والخارجي ومن ثم يأتي دور المكياج.

أسس مهمة قبل وضع المكياج

١- التنظيف السطحي للبشرة وتهيئته لاستخدام المكياج بمسح البشرة بالليمون أو مغذي سائل (الأسكنيول).

٢- تغذية البشرة عن طريق الأقنعة والزيوت المناسبة للبشرة.

٣- تحريك الدورة الدموية التي تتواجد في البشرة، عن طريق تحريك الأصابع بحركة دائرية على البشرة.

٤- ترطيب البشرة عن طريق المرطبات.

طرق التنظيف العميق والصحيح للبشرة لإعادة رونقها وحيويتها (بالترتيب):

تقشير البشرة

يوجد عدة مقشرات في محلات المكياج ولكن الطبيعي أفضل بكثير من الجاهز مثل زيت الزيتون+ سكر، أو زيت اللوز الحلو+ السكر. ويتم توزيعه على البشرة وحركة الأصابع دائرية بخفة بحيث لا تجرح البشرة ولا تؤذيها، والفائدة من التقشير هو إزالة الخلايا الميتة من فوق البشرة وإعطاء البشرة اللون المورد والمساعدة على فتح المسام وتنشيط الدورة الدموية بالوجه ثم تغسل بعد ربع ساعة بالماء الدافئ حتى يتم فتح مسام الوجه.

ملاحظة: يتم عمل التقشير للوجه مرة في الأسبوع فقط .

الأقنعة

على حسب نوعية البشرة يتم وضع الأقنعة بعد غسل الوجه وتنظيفه بالفوطة برقة مباشرة لأن البشرة تكون جاهزة لاستقبال أي قناع.

نصيحة: عند استخدام الأقنعة يجب أن لا تنسي الرقبة فهي لها الحق كالبشرة ولا تغطي مناطق العينين والشفتين.

قناع للبشرة الدهنية:

ربع فنجان بودره شوفان+ نصف كوب زبادى+ معلقتين عصير ليمون.

الطريقة :

- اخلطي المكونات حتى يتكون لديكِ مزيج متجانس يشبه العجينة .
- اتركيه على الوجه لمدة ٣٠ دقيقة.



- اغسلي وجهك بالماء الفاتر وليمونة.

قناع للبشرة الجافة :

نصف ملعقة خميرة+ ملعقة عسل+ نصف ملعقة خل تفاح + ملعقتين كريم نهار+ ملعقتين صفار بيض.

الطريقة : قبل وضع الماسك، ضعي زيت زيتون أو زيت سمسم.

اغسلي بشرتك بالماء الفاتر وادهني وجهك بقطنة مبللة باللبن .

ماسك مغذي لجميع أنواع البشرة:

لفت مهروس(اغليه في ماء ثم اهرسيه)+ زبادي.

الطريقة : اخلطي المكونات حتى تتجانس .

ضعي الماسك لمدة ١٥ دقيقة.

حمام البخار

إحضار قِدر ووضع ماء فيه ويترك فوق النار حتى غليانه ووضع أي أعشاب طبيعية مثل البابونج أو البقدونس وتستطيعين وضع ماء الورد ومن ثم تحضري الفوطة وتغطي شعرك بعد رفعه للأعلى وإحضار فوطة ثانية وتغطية الوجه حيث يترك مسافة مناسبة بين الوجه والقِدر وتصل للبشرة بخار بحرارة تستطيعين تحملها ولا يتم الاقتراب كثيرًا من الإناء حتى لا يتم إيذاء البشرة ويتم لمس البخار المتصاعد من القِدر للبشرة لمدة ١٥ دقيقة فيتم إغلاق العينين.

ملاحظة: يتم عمل بخار الوجه مرة في الشهر فقط.

التنظيف: إحضار القطن وإبعاد القناع برقة بحركة دائرية خفيفة جدًا، حاولي أن تزيلي القناع بسرعة ثم إحضار إبرة طويلة التي يتم بواسطتها إخراج الدهون والإفرازات من المسام وتستطيعين شراءها من الصيدلية وتستخدم في الصالونات أيضًا، ثم يتم الضغط بخفة على المسامات لإخراج الدهون منها ويتم التركيز على الأنف والجبهة وحاولي أن يكون بسرعة وبخفة ومن ثم إحضار الثلج لإغلاق المسام وتغطيته بالفوطة الخفيفة أو المنديل، ويتم فرك الوجه بخفة ويتم التركيز على الأنف والجبهة بحركة دائرية، وكلما شعرت ببرودة الثلج غيري مكانه، وبعد نصف ساعة أو ساعة كاملة اغسلي وجهك بماء دافئ قريب من البرودة وبالصابون الذي تستخدمينه لتنظيف البشرة، ومن ثم الماء البارد، وبعده استخدمي ماء الورد أو مرطب طبيعي مناسب للبشرة؛ حتى يتم إعطاء البشرة حقها في الغذاء، وطبعًا يتم كل ذلك قبل وضع المكياج بـ ٥ أو ٦ ساعات حتى تستطيعين تهيئة البشرة وتكون البشرة مرتاحة ونشطة.

اختيار بودرة أساس البشرة

عدم استعمال البودرة المائية لأنها من أردأ الأنواع من حيث الخامة والجودة وثقيلة جدا على البشرة وتجهدها وألونها غير مطابقة للبشرة العربية.

أدوات التجميل

التونيك: يستخدم بعد تنظيف البشرة كمعقم وقابض لها ويساعد على إغلاق المسامات وزوال الخلايا الميتة من الوجه والرقبة .



طريقة وضعه: تبلل قطنة بالقليل منه وتمرر على البشرة وبعد أن يجف يوضع كريم مرطب.

كريم الأساس

هو كريم يوضع على البشرة قبل وضع المكياج ويوزع على الوجه والعنق بطريقة متساوية وهو أنواع:

- كريم الأساس الفاونديشن وهو السائل.
- أساس كومباكت وهو البودرة المضغوطة: وهي أساس مضغوط مع بودرة تركيبته تحد من اللمعان ويليق أكثر بالبشرة الدهنية أو المختلطة بحيث يضفي عليها نعومة رائعة.
- الأساس المضغوط الكريمي: وهي أساسات تكون ما بين الكريم والباودر وتنزلق بسهولة على البشرة وتمنح البشرة ملمسا ناعما ويقوم بتغطية البشرة بشكل جيد وعند الاستخدام لا تكثري منه، بمجرد لمسات بسيطة فقط (وهومناسب للبشرةالجافة).
- البودرة الحرة وتسمى (لوز بودر) التي توضع بعد كريم الأساس السائل.

ويوجد بودرة حرة تأتي مضغوطة أيضًا توضع بعد كريم الأساس السائل، إضافة إلى البودرة الحرة توجد أنواع أخرى من البودرة.

- وبودرة الإضاءة تستخدم لإضاءة الوجه وتحت العين ولإشراق المنطقة وتوضع بواسطة الفرشاة الهوائية.

فائدة بودرة الوجه

تضفي جمالًا على البشرة وتوضع بعد كريم الأساس وتجعل البشرة مخملية وتلائم البشرة الدهنية والبشرة ذات المسام الواسعة وتساعد على



الاحتفاظ بالمكياج لفترة طويلة وتمتص الدهون وتبعد اللمعة عن البشرة الدهنية وتخفي الشوائب والحبوب كما تثبت لون الروج والشادو.

إسفنجة كريم الأساس

تستعمل بعد أن ترطب قليلًا بالماء فهي تساعد على تثبيت كريم الأساس وتحول دون تكتله. وللمحافظة عليها لمدة طويلة يمكنك غسلها بالماء والصابون من وقت إلى آخر.

الكونسيلر Concealer

من أهم الأشياء المستخدمة للوجه بمكياج السهرات لإخفاء البثور والبقع والهالات السوداء.

وهو متنوع الألوان وملمسه كريمي ثقيل التغطية ويحتوى على خمس ألوان، الأخضر لتغطية الحبوب الحمراء، البني لتظليل الأماكن التي لا نريد إبرازها مثل جوانب الانف لتصغيره، وأسفل العين لإخفاء الهالات كطبقة أولى توضع بالتربيت، البيج الغامق المائل إلى لون أورنج يوضع أيضًا كطبقة رقيقة على الهالات لتغطيتها فوق الطبقة الأولي باستعمال الأصبع الصغير باليد وبطريقة التربيت الخفيف، أو يمكن استعماله على شكل أرواج.

كونسيلر فاتح اللون

- البيج الفاتح يوضع على البقع بالبشرة وكطبقة خفيفة ثالثة على الهالات السوداء.

- اللون الفاتح يميل للأصفر، يوضع على الأماكن التي نريد إبرازها كعظمة الأنف والوجنتين ومن الممكن استعمال بقايا كريم الأساس الموجودة على فوهة علبة الأساس ككونسيلر.



ظل العيون او eyeshadow

علبة تحتوي على مجموعة من الألوان يمكنك استعمال كل لون أو المزج بين لونين متناسقين حسب فستانك و بشرتك.

ويوجد أيضًا علب تتوفر على لون واحد فقط و هي مضغوطة والملمعة منها تستعمل في الأفراح الليلية والسهرات وهناك آي شادو سائل يستعمل عادة للأوقات العادية التي لا تحتاج إلى ثقل في المكياج وبدون لمعة وهذا الآي شادو على شكل أقلام ممتازة وسهلة خصوصًا في النهار والخرجات الخفيفة وتناسب أكثر المبتدئات لسهولة استعمالها.

الكحل السائل

هذا النوع من الكحل يتم وضعه حول العين وليس داخلها. يوجد منه العديد من الأنواع إما على شكل قلم أو بعلب ومعه فرشة دقيقة. يحتاج إلى ممارسة حتى يُتقَن رسمه، ومن المهم تجنب شد الجفن عند وضع الكحل لأن الخط سيكون سميكًا ومتعرجًا عندما تتركين الجفن.

قلم العيون: لتكحيل العيون

قلم الحواجب: يستعمل لرسمها و ترتيبها لإعطائها مظهرًا جميلًا ومرتبا.

الماسكرا: لتكثيف وتقوية الرموش ومنحها منظرًا جذابًا.

مشط الرموش: يساعد مشط الرموش على الفصل بين شعيرات رمش العين بعد تثبيت الماسكرا. اختاري النوع ذا الأسنان الرفيعة

واستعمليه من أطراف الأهداب. مشطي الرموش مباشرة بعد وضع الماسكرا وذلك لكي يسهل تفريق الأهداب.

البلاشر: هو أحمر الخدود ويكون على أشكال إما:

- بودرة يوضع بعد كريم الأساس والبودرة ليضيف على الوجه اللون الشفاف.

- يوضع على الوجه بالفرشاة ويجب التخلص من الكمية الزائدة العالقة عليها ويفضل عدم المبالغة بوضعها.

- أو على شكل حبيبات تعطي لونًا مخمليًّا للخدود وتستعمل بنفس طريقة البودرة العادية بعد مزجها بالفرشاة.

- أو على شكل كريم يحتاج إلى دقة عند وضعه وهو مخصص للمناسبات ويوضع بعد كريم الأساس.

واخيرًا: الأرواج أو أحمر الشفاه.

تعتبر كآخر لمسة جمالية ننهي بها مكياجنا، وهناك أنواع أخرى من الأرواج لب جلوس وهذه يتم وضعها بالفرشاة.

الطريقة الصحيحة لوضع المكياج

أولًا: عندما تريدين وضع أحمر الخدود راعي أنها لا تتعدى المنطقة المشار عليها للحصول على شكل جميل ومتكامل، ويبين أنه لأحمر الخدود لا غير.

ثانيًا: محدد الشفاه.

يجب أن تكوني دقيقة ولا تخرجي عن حدود الشفتين، لكي يعطي مظهرًا متحضرًا وراق للون المكياج المتناسب والمتكامل.



ثالثًا: أحمر الشفاه.

عندما تريدينه رقيقًا ومناسبًا، أيضًا قومي بوضع قليل من الروج في المنطقة الوسطى من الشفتين ثم قومي بتوزيعهما.

رابعًا: العيون.

كيفية وضع ظل العيون.

قومي بتغيره حسب الرغبة وقومي بوضع ظل العيون الفاتح على كامل الجفن باستخدام الفرشاة الكبيرة.

خامسًا: كيفية رسم خط الآي لينر.

١-ارسمي الجفن السفلي أولًا ثم العلوي.

٢-ابدئي بالزاوية الداخلية ثم إلى الخارج.

٣-لمظهر طبيعي أكثر قومي بتخفيفه عن طريق الإسفنجة.

عند وضعك الماكياج يجب ألا تغيب عنك تلك الأمور :

✪ سر الماكياج المسائي الناجح هو أن يكون بارزًا وملفتًا للنظر.

✪ الإنارة القوية مهمة جدًّا عند وضع الماكياج، لأنها تكشف العيوب والشوائب الصغيرة، فتمكنك من اكتشافها، ومن ثم إخفائها.

✪ الاضاءة الليلية لا تظهر الماكياج الخفيف، ولذلك عليك أن تركزي على الماكياج القوي في المساء.

✪ لإظهار الشفاه أكثر امتلاءً، حددي شفتيك خارج حدودهما الطبيعية بقلم أبيض، بعدها أضيفي أحمر الشفاه.



✪ ارفعي العينين المتهدلتين برسم خط رفيع عند الزاوية الداخليّة للجفن الأعلى ثم وسعيه بالتدريج، بحيث يغطي زاوية الجفن الخارجية.

✪ لماكياج مسائي رائع ضعي أحمر خدود بلون فاتح على الصدغين، وشحمتي الأذن، والذقن وعلى جانبي الأنف من فوق.

✪إذا كان أنفك عريضًا بإمكانك جعله يبدو أكثر تناسقًا، وذلك برسم خط رفيع بقلم الكحل الأسود على جانبي الأنف ومزجه بطريقة "الاستومباج" (المزج التدريجي) مع كريم الأساس الغامق لتحصلي بعدها على الشكل المطلوب.

✪ قومي الأنف الأعوج قليلًا بوضع أساس غامق على حرف الأنف، وأساس أفتح على الجانبين.

✪ لتوسيع العينين الصغيرتين خططي داخل الجفن بقلم أبيض، ثم خططي الأهداب السفلية بقلم رمادي أو بني.

يجب وضع البودرة على عظمة الأنف والذقن وإضافة كمية كافية تحت العين حتى لا تتلطخ المنطقة أثناء وضع ظلال العيون ولإعطاء منظرًا ناعمًا لمحيط العينين، وبعد الانتهاء من وضع ظلال العيون يتم مسح الزائد من البودرة بواسطة فرشاة، وتستخدم البودرة بعد توزيع كريم الأساس على الوجه بخفة وهدوء وعدم الضغط؛ حتى لا تتأثر البشرة ولا تفرز دهونًا أو تصاب بالجفاف، ويفضل لصاحبات البشرة الدهنية أن يستخدمن البودرة الخالية من الزيوت لتفادي ظهور الزيوت بسرعة عند وضع المكياج، وتستخدم البودرة على درجة لون الوجه أو أفتح منه بقليل حتى



يعطي مظهرًا طبيعيًا، ولكن كريمات الأساس تستخدم أفتح من الوجه بدرجتين، ولا تنسي أن الألوان الداكنة تقلل من عيوب وجهك بينما تبرز الألوان الفاتحة ملامحك الجميلة.

طرق إخفاء عيوب الأنف

الأنف منطقة مؤثرة جدًا أثناء وضع المكياج ومن أجل الحصول على تحسين تجميلي للأنف اختاري بعناية الألوان المخصصة للمصححات والتي يجب أن تمتزج كليًّا بلون البشرة، وذلك باستخدام الكونسيلر أو بواسطة بودرة الخدود (البلاشر) أو بواسطة ظل غامق .

١- الأنف الطويل:

لتصحيح الأنف الطويل بإمكانك تقصيره بلون أغمق من كريم الأساس وذلك باستخدام كونسيلر غامق تحت طرفه مباشرة.

٢- الأنف العريض:

لتضييق الأنف العريض ضعي لونًا غامقًا على جانبيه مع وضع لمسة رفيعة طويلة من اللون الفاتح في وسط الأنف وتفتيح جانبي الأنف ليندمجا مع الخدين وباقي الوجه لإعطاء خدعة بصرية.

٣- الأنف المكور:

ضعي لونًا غامقًا بخفة على رأس الأنف فقط .

٤- الأنف مع راس عريض وجذر ضيق

يمكنك تجميل هذا الأنف بطريقتين:



الطريقة الأولى:

بواسطة ظل أفتح من الأساس ضعي قليلا منه على جذر الأنف من أعلى وعند الطرفين مع الوصول إلى الزوايا الداخلية للعينين لإبعادهما عن بعضهما إذا كانت العينان شديدتا التقارب ويظلل رأس الأنف بلون أغمق من الأساس.

الطريقة الثانية:

إذا كانت العينان غير متقاربتين كثيرًا ضعي ظلًّا غامق من طرفي الأنف باتجاه الحاجبين مما يعطي تصورًا بأن المنطقة أكثر اتساعا مما هي عليه حقيقة.

٥- الأنف الأقنى:

ضعي ظلا غامق عند القسم الأكثر بروزا من الأنف أي على (الحدبة) ثم قومي بتفتيح جذر الأنف (فوق الحدبة) بطريقة يبدو بخدعة بصرية أكثر بروزا والحدبة أقل بروزًا.

٦- الأنف الأفطس:

ضعي ظلالًا داكنة جانبية للإيهام بأن حد الأنف هو الأكثر بروزا وبواسطة ظل أفتح من الأساس تضاء المنطقة من عند الحاجبين إلى الأسفل

٧- الأنف الخانس :

ضعي ظلًّا غامقًا على المنطقة الوسطية لرأس الأنف .

طريقة تجميل الحواجب والرموش

- يتم تمشيط الحواجب بشكل أنيق ومرتب.



- المرحلة الثانية رسمة الحواجب بقلم بنى أو تاتو بخطوط مائلة أو بشادو بنى وفرشاة مائلة و حادة.

- لاحظى الحواجب قبل وبعد العناية والتجميل.

-من أخطاء رسم الحواجب مثل اطالة رسم الحاجب .

- ويجب العناية بالحواجب بدهنها بزيت الخروع كل مساء أو شراء ماسكارا طبية تباع فى الصيدلية تحتوى الفيتامينات والزيوت مثل لانولين والجوجوبا..

- استعملى الماسكارا البيضاء ثم السوداء مرتين للكثافة.

- دللى رموشك بألوان رائعة و اللون الأزرق يفتح لون العيون.

يتم العناية بالرموش بنفس طريقة الحواجب بزيت الخروع أو ماسكارا طبية، وعندما تتشابك الرموش وتجف أو تتيبس بعد عدة طبقات من المسكارا استعملى المسكارا الطبية فبها زيوت ترطب الرموش وتعيد لها ليونتها ورونقها.

المكياج المناسب لكل عين

العيون السوداء: تناسبها جميع الألوان.

العيون البنية: يتناسب معها الظل الأزرق ليبرز عمق لون العينين وقوة أضوائها، ولا يجب استعمال اللون الأرجواني كي لاتبدو العين متعبة أو مريضة.

العيون الزرقاء: يتناسب معها الظلال البرتقالية أو الزهرية لتبرز جاذبية العينين ولايجب استخدام الظلال الزرقاء أو الأرجوانية لأنها تخفف حدة لون العينين مما يقلل حجمها.

العيون الخضراء: يتناسب معها الظلال الزرقاء مع أنها متناقضان ولكن لكي يبرز جمال العينين، ولايتناسب معها الظلال الخضراء لأنها تضعف أضواءها.

لنظارات قصر النظر :

(١) عليك وضع ماكياج الألوان الزاهية، ولإضافة لمسة أكثر جاذبية، يمكنك وضع ظل داكن اللون في زاوية العين الخارجية باتجاه تصاعدي.

أما اللون المعاكس الخفيف فعليك وضعه على زاوية العين الداخلية .

(٢) يمكنك وضع مركز اللون (Highlighter) في وسط الجفن لتحسين النتيجة المرجوة .

(٣) ضعي القليل من الظل الداكن اللون على الرموش السفلى وطبقتين من المسكرا على الرموش العليا. وهذا سيكمل المظهر بشكل نهائي.

لنظارات بعد النظر :

(١) عليك الانتباه جيدًا إلى تفاصيل ما تضعينه على عينيك لتجميلها . اذ أن العدسة ستعمل على تكبير كل تفصيل . والظل المطفي هو الأنسب لك دائما .

(٢) تذكري دائما أن هذه العدسات ستكبر أدق التفاصيل بدءا من المسام وصولا إلى التجاعيد، لذلك تجنبي استعمال خطاط العين الحاد اللون والمسكرة الكثيفة . اذ أن أي خطأ سيبدو واضحًا، كما أن الدوائر الداكنة اللون ستبدو واضحة جدًّا، لذا يترتب عليك استخدام مستحضر التخفية .



ملاحظات مهمة:

١- تعمل النظارات على حصر واستقطاب الحرارة في الوجه، لذا ستكون عيناك المنطقة الأكثر دفئًا وحرارة في وجهك، وهذا سيجعل ألوان العيون من نوع الكريم والأقلام تبدو مثل اللطخات على الوجه، لذا ننصحك باستخدام النوع المسحوقي (البودرة) بدلًا من تلك الأنواع .

٢- إذا كانت رموشك طويلة، فهي قد تترك آثارا ملونة على عدسات النظارات، فلتفادي هذا الأمر، ضعي طبقة من المسكرة الشفافة على أطراف الرموش .

ومن المسلم به أننا لا نستطيع أن نغير شكل أعيننا لتكون أجمل مما هى عليه، لكن من الممكن للمرأة أن تضيف لمسات من الجمال لعينيها فتبرز جمالها. كما يمكنها أيضًا حل أى من مشكلات العيون الجمالية التى يمكن أن تواجهها وهذه بعض الوصفات الطبيعية التى تساعد فى ذلك:

اولا: لتبييض جلد العينين

كثيرًا ما تشكو الفتيات من وجود اسوداد بالجلد أسفل العينين أو ما يسمى بالهالات الغامقة، وعلاج هذه المشكلة سهل وذلك بالمداومة على عمل كمادات من شرائح الخيار الطازج للعينين وذلك بتغميض العينين، ووضع شريحة الخيار فوق كل عين بحيث تلامس الجلد المحيط بالعين. مع الاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة.كما يمكن علاج هذه المشكلة بوسائل أخرى مثل:

- كمادات عصير النعناع.

ـ كمادات شرائح البطاطس (كبديل لشرائح الخيار).

ـ دهان الهالات الغامقة بخليط مكون من ملعقة صغيرة من زيت اللوز وربع ملعقة صغيرة من عصير النعناع .

ـ كمادات شاى دافئ لمدة ١٠ دقائق تليها كمادات شاي باردة لمدة ٥ دقائق. ولا تنسى أن من أهم طرق علاج هذه الهالات تجنب الإجهاد النفسى أو الجسماني، وأخذ قسط كاف من النوم، والاهتمام بتناول غذاء صحى متوازن فى عناصره الغذائية وغنى بالحديد على وجه الخصوص.

ثانيًا : لعلاج التورم تحت العينين

تعانى بعض النساء من التورم الذى يظهر تحت العينين، ويرى المختصون أن هذا قد يرجع لأسباب بسيطة منها:

قلة النوم، أو كثرة النواح أو البكاء، أو احتجاز كمية من الماء بالجسم لأى سبب قد يتعلق بوجود مرض بالكلية، ويمكن العمل على إزالة هذا التورم بالمداومة على عمل كمادات للجلد المتورم بهذه العجينة المكونة من:

- أوراق نعناع طازجة.
- شرائح خيار طازجة.
- أوراق كسبرة.
- أوراق شاي.

وصفات أخرى :

ـ كمادات للعين بمحلول ملح دافئ .



- مسح العينان بالماء المثلج ثم تجفف .

- وضع شريحة من البطاطس على كل عين مع الاسترخاء.

ثالثًا: لعلاج التجاعيد حول العينين

-تتعرض زاوية العين الخارجية لظهور التجاعيد بصورة أكثر من غيرها من مناطق الوجه وذلك لتعرض الجلد بهذه المنطقة للشد المتكرر أثناء تعبيرات الوجه المختلفة كالضحك مثلًا. ويساعد استعمال الوصفة التالية بصفة منتظمة على تليين الجلد بهذه المنطقة مما يجعله أشد مقاومة لظهور التجاعيد والانكماشات.

- **المكونات**: ملعقة كبيرة من اللانولين + ١ ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

- **التحضير والاستعمال**: يسخن اللانولين على نار هادئة حتى يذوب، ثم يضاف إليه زيت اللوز، ويقلب الاثنان جيدًا حتى تتكون عجينة متماسكة. تدهن منطقة التجاعيد بهذه العجينة يوميًا، مع مراعاة ألا يصل المستحضر إلى فتحة العين.

طرق العناية بالشفتين:

• ابتعدي عن عادة مص الشفتين لترطيبها لأنه بعد أن يزول الترطيب تصاب الشفتان بالجفاف والتشقق، وتؤدي هذه الطريقة أيضًا إلى حدوث جروح تكون عرضة للتلوث.

• استخدمي كريم الأساس الخاص بالشفاه لحمايتها من أشعة الشمس التي تعرضها للتشقق.



• بعد أن تغسلي وجهك امسحي شفتيك بفوطة مبللة بماء دافئ، ثم ضعي الكريم المرطب واتركيه قليلا ليمتصه الجلد، ثم استخدمي فرشاة أسنان ناعمة جدا ودلكيها بشكل دائري فوق الشفاه لإزالة أي خلايا ميتة.

• ادهني شفتيك كل ليلة بمادة مرطبة للشفتين كزبدة الكاكاو، وتأكدي أنها خالية من أي مادة كيمياوية قد تسبب لك حساسية.

كيف تختارين أحمر الشفاه المناسب وتعتني بشفتيك لتبدو جميلة وجذابة؟

إن تجربة أحمر الشفاه المعروض للبيع مباشرة على الشفاه مباشرة قد يسبب الحساسية للمرأة، لذا يفضل أن تجربه بواسطة طرف الإصبع، أو راحة اليد، فهذه المنطقة هي الأقرب للون وتكوين منطقة الشفاه. وعند الشراء يجب اختيار الماركات الجيدة لأنها تبقى طويلا ولا تعرض الشفاه للجفاف والحساسية.

في حال كانت البشرة سمراء والشعر أسود فإن أغلب الألوان تكون مناسبة ولاسيما الأحمر والأرجواني والبنفسجي.

أما إذا كانت البشرة قمحية والشعر أسود فإن جميع درجات اللون الأحمر والألوان الترابية واللون الموف والألوان البنية والبيج تكون هي الأنسب.

وفي حالة البشرة الشاحبة فإن ما يناسبها هو الأحمر اللامع بدرجات اللون الوردي خاصة الفاتح منها وأيضًا اللون البيج.

ولصاحبة البشرة البيضاء والشعر الأشقر ينصح باختيار درجات الألوان الزهرية والبرتقالية، وصاحبة الشعر الأحمر تناسبها ألوان أحمر الشفاه البنية والبرونزية.



اختيار أحمر الشفاه لمكياج السهرة:

اختاري اللون المناسب للون بشرتك والمناسب للون فستانك.

ضعي قليلا من الفازلين على قطعة قطنية نظيفة وافركي شفتيك جيدا ثم اتركيها لمدة دقيقتين. لكي يثبت أحمر الشفاه على شفتيك حدديها بقلم التحديد، وليكن لونه مطابقًا للون الروج الذي ستستخدمينه، وحاولي أن يكون التحديد رقيقًا وغير غامق أو مبالغ فيه لتتجنبي التصاق لون أحمر الشفاه بأسنانك، عضي على إصبعك بشفتيك لتتخلصي من اللون العالق بالمنطقة الداخلية من الشفاه. واضغطي بشفتيك على منديل ورقي لإزالة اللون الفائض.

إذا كنت من ذوات البشرة الدهنية وتعانين من خروج اللون عن خط الشفاه بعد وضعه بفترة ضعي كريم أساس على شفتيك وحدديها بالقلم ثم ضعي طبقة من البودرة الخفيفة على الشفتين.

أخطاء شائعة عند استخدام أدوات التجميل

أولًا: هناك فتيات كثيرات يغلب عليهن هوس الماكياج، وننصحهن بضرورة الحرص على جمالهن الطبيعي بالابتعاد عن الاستخدام المفرط لأدوات التجميل مع ضرورة اختبار مدى ملائمة مواد التجميل المستخدمة للبشرة بوضعه على اليد أولًا فإذا ظهرت آثار أو حساسية فيجب تجنب استخدامه، وينطبق نفس الشيء على الصبغات الكيمائية، وكريمات البشرة الرديئة التي تصيب البشرة بأمراض الحساسية، وتؤثر على الجلد تأثيرًا سلبيًا يستغرق وقتًا لعلاجه. وننصح الفتيات من سن ١٥ إلى ٣٠ سنة



باستخدام الماكياج الهادئ ذو الألوان الجريئة، وخاصة ألوان أحمر الشفاه البراقة (الجلوسي) لأنها تدوم لفترة أطول وتعطي للشفتين مظهرًا ممتلئًا وجذابا وتشعر الفتاة براحة كونها لا تجف سريعًا لتركيبتها الناعمة وما تحتويه من مواد مرطبة .

ثانيًا: كما ننصح في ماكياج الصباح باستخدام أحمر الشفاه الذي يحتوي على مادة (UVI) للحماية من أشعة الشمس وكذلك على طالبات الجامعة مراعاة استخدام أدوات التجميل التي تتميز بثبات اللون وتساعد على حجب أشعة الشمس عن البشرة حتى لا تفقد نضارتها ، لا يجب أن تفرط الفتاة في استخدام أدوات التجميل حتى تشوه جمالها الطبيعي .

فالفتاة في مرحلة الجامعة يجب أن يكون ماكياجها هادئ بحيث لا تستخدم كريم الأساس، ولا تضع أي نوع من أنواع الكريمات الثابتة قبل المكياج، بل عليها أن تنظف بشرتها بالتونك جيدًا ولا تضع أكثر من أحمر الخدود باللون الوردي أو القريب من لون بشرتها، أما بالنسبة لأحمر الشفاة فعليها أن تضع لون فاتح مثل الوردي بتدرجاته، وإذا أرادت أن تحدد العين فيجب أن يكون لون المحدد قريب من لون العين، أو تستخدم قلم الكحل أسود للتحديد بخط رفيع يبرز العين دون مبالغة .

ثالثًا: ماكياج الفتاة الجامعية يختلف تماما وعليها مراعاة اختيار الأنواع المناسبة من حيث الجودة والنوع مع تجنب الأنواع الرديئة والرخيصة من أدوات التجميل، والأهم من ذلك كيفية وضع الماكياج، ففي البداية لابد وأن تضع قطعة من القماش التي تحتوي على كرات الثلج وتمررها على



بشرتها ثم بعد ذلك تضع جيلًا أو كريمًا مضادًا لأشعة الشمس حتى تحمي بشرتها التي يمكن أن تتضرر وتصاب بالهالات السمراء حول العين والجبين وبين الشفايف إذا تعرضت للشمس مع وضع ماكياج غير مستقر، وبعد وضع كريم الحماية عليها استخدام كريم أساس غير سائل لأن النوع السائل يذوب مع أشعة الشمس الحارقة وخاصة في فصل الصيف، ثم وضع البودرة المناسبة للون البشرة وغالبًا ما تكون أفتح قليلًا من لون البشرة الأصلية، أما بالنسبة لأحمر الخدود يجب أن يكون أيضًا مناسب للون البشرة أو قريب من اللون الطبيعي المائل للأحمر الذي تتسم به البشرة بعد القيام بنشاط رياضي، ولا تستخدم الألوان الداكنة وبالنسبة للشفاه فلا يفضل تحديدها في هذه الفترة لتبدو بشكلها الطبيعي بألوان وردية فاتحة، وأما ظلال العيون فيجب أن تكون متناسقة مع ألوان الملابس التي ترتديها.

رابعًا: هناك أخطاء شائعة تقع فيها الفتاة عند استخدام أدوات التجميل منها استخدام قلم الشفاه الداكن، فعند رغبتها بذلك عليها أن تضع أولًا أحمر الشفاه الداكن ثم تستخدم القلم ذو اللون المناسب وتستخدم الفرشاة لدمج خط التحديد مع أحمر الشفاه كذلك من المهم أن تتجنب وضع الماكياج على مرطب الوجه قبل أن يجف، فحين تضع بودرة الوجه أو غيره من مواد التجميل على مرطب الوجه قبل جفافه يؤدي ذلك إلى تلطخ الماكياج وعدم ثباته، لذلك ننصح بأن تترك المرطب على الوجه لمدة عشر دقائق حتى يجف ثم تبدأ بوضع الماكياج .

إذا كـان لـون كـريم الأسـاس أفتح بكثير مـن لـون بشرتك الطبيعية فستظهر العيوب التي تحاولين إخفاءها بشكل واضح لذلك على كـل امـرأة أن تختار اللون القريب من لون بشرتها أو الأفتح بدرجة واحدة فقط

خامسًا: لا تستعملي الكريمات، عدا الكريم الواقي من أشعة الشمس، إلا في أوقات محددة، لأن الكريمات التي تضعينها في الصباح عندما تـذهبين لتبيض بشرتك، فإنها تضرك دون أي نفع فباستعمالك الكريمات المبيضة في الصباح و خصوصًا فترة الظهر تكون الشمس قوية جدًا، لذلك فإنها تقـوم بعكس الصورة التي تتمنينها.

سادسًا: الشيء الذي يهم البنات كثيرًا أكثر من السابق هو الحفاظ على رشاقة الجسم، وكثير من البنات السمينات يمتنعون عن تناول الطعام لمدة طويلة حتى يفقدن هذه السمنة ويتمتعن بالرشاقة، لكن هذا خـاطىء جدًا فـإذا أردن أن يتمـتعن بجـسم رشـيق يجـب علـيهن أكـل الطعـام الـصحي والابتعاد عن تناول الغذاء الدسم والمليء بالدهون كالخضراوات، السلطة، الفواكه، وأيضًا ممارسة الرياضة والمشي، حيث يجب عليهن المشي لمسافات طويلة ولمدة لا تقل عن عشرين دقيقة.

لأن خلال العشرين دقيقة يتم تحويـل الـدهون المكدسـة في الجـسم إلى طاقة حرارية تستهلك هذه الطاقة عند المشي بعد عشرين دقيقة.




الفصل الثامن
معلومات للصحة
والجمال



نصائح للمحافظة على رطوبة و نضارة البشرة

البشرة الجافة جفافًا عاديًا (المعروف بصومال الجلد) ليست بالعادة حالة خطيرة، ولكنها قد تكون مزعجة وقبيحة المنظر، إذ تتحول الخلايا المكتنزة النضرة إلى خلايا ذابلة وتتكون خطوط وتجاعيد خفيفة قبل أوانها بمدة طويلة، مع أنه قد يستحيل الاحتفاظ ببشرة خالية من العيوب، إلا أن النصائح التالية قد تساعد على المحافظة على رطوبة بشرتك ونضارتها وصحتها:

-قللي من الاستحمام بالماء الساخن: الاستحمام مرة واحدة في اليوم يكفي للمحافظة على النظافة لدى معظم الناس. إذا كانت بشرتك جافة جدا كان الأفضل لك أن تستحمي يومًا بعد يوم . تذكري أنه كلما زادت مدة مكوثك في الماء كلما زادت كمية الزيوت الواقية للبشرة التي تفقدينها . لذلك يجب أن لا يستغرق استحمامك أكثر من ١٥ دقيقة، واستعملي الماء الفاتر لا الماء الساخن.

- تجنبي استعمال الصابون الجاف القاسي على البشرة: إذا كانت بشرتك من النوع الجاف كان الأفضل لك استعمال كريمات التنظيف، أو المنظفات الخفيفة، أو جل الاستحمام المضاف إليه مواد مرطبة. وليس من الضروري أن تكون هذه كلها من الأنواع الغالية التي يستعملها المشاهير.

-تجنب استعمال اللوفة : الأفضل استعمال يديك أو إسفنجة تنظيف خفيفة لوجهك بدلا من اللوفة أو قماش التليف . مع أن اللوفة أو القماش قد تساعد على إزالة الخلايا الميتة، إلا أنها تزعج البشرة الشديدة الجفاف.



بعد الاستحمام ربتي على بشرتك بالمنشفة إلى أن تكاد تجف، ثم قومي فورا بترطيبها بكريم مرطب للإبقاء على الماء داخل الخلايا السطحية.

رطبي بشرتك: كريمات الترطيب تعمل بمثابة واق مؤقت تتيح الوقت لخلايا البشرة لترميم نفسها .

نصائح هامة لجمال عينيك و جفونك:

- تناولي ستة أكواب من الماء يوميا على الأقل.
- انثري المياه المعدنية على وجهك عدة مرات قبل وضع الكريم أو الماكياج.
- احرصي على تناول الفاكهة والخضار الطازجة بصورة دائمة.
- يجب الحصول على قدر وفير من النوم لا يقل عن سبع ساعات يوميًا.
- استخدمي وسادة جامدة.
- إن ممارسة الرياضة البدنية يوميًا تفيد عضلات الوجه كما تفيد عضلات الجسم.
- كثرة التقطيب (التكشير) تسبب التجاعيد في الوجه وحول العينين أما الابتسام الدائم فهو يمنع التجاعيد ويبسط عضلات الوجه.
- نظفي وجهك جيدا من الماكياج قبل النوم مع مراعاة استخدام الكريمات المغذية.
- عليك بحماية جلدك من تغييرات الطقس.
- داومي على عمل تمارين الوجه يوميًا لتحصلي على النتيجة المرجوة.



عادات سيئة تؤثر على عينيك و جفونك:

١- العبث المستمر بأصابع اليد في منطقة العين و ما حولها و ما يمكن أن يحدثه ذلك من تجاعيد.

٢- جعل العين تنكمش أثناء الابتسام مما يسبب تجاعيد مزمنة حولها

٣- النظر بنصف عين إلى الأشخاص و الأشياء كما لو كنت تنظرين نحو قرص الشمس.

٤- رفع حاجبيك أثناء الحديث.

٥- استعمال نظارات شمسية رديئة سيئة الصنع أو نظارات بها خدوش.

٦- استعمال وسائد غير صحية أثناء النوم.

٧- النظر إلى الضوء و الجلوس أمام التلفزيون مباشرة.

٨- كثيرًا ما تعتمد صاحبات النظر القصير إلى خلع النظارة ومحاولة القراءة والكتابة والعمل بدونها ظنا منهن أن النظارة تؤثر على جمال عيونهن مما يعرضها لضعف النظر .

تمرينات لتقوية العين:

يجب أن تعلمي أن هناك تمرينات مفيدة جدًا لتقوية العين والحفاظ على جمالها ومنها:

١-أن تنظري إلى شيء بعيد وبعدها مباشرة تنظري إلى شيء قريب وتكرري هذه العملية عدة مرات.

٢- انظري إلى أقصى نقطة يمكنك الوصول إليها بعينيك جهة اليمنى دون تحريك رأسك ثم حولي نظرك إلى أقصى نقطة جهة اليسار.

٣-انظري إلى أعلى شيء يمكن أن تصل إليه عيناك دون تحريك رأسك ثم حولي نظرك إلى أسفل.

٤-عليك بتحريك مقلة عينيك في حركة دائرية إلى أعلى اليمين ثم اليمين ثم إلى أسفل ثم إلى اليسار ثم إلى أعلى (كحركة عقارب الساعة) وكرري ذلك عدة مرات.

٥-حركي مقلة العين في حركة دائرية عكس عقارب الساعة.

وصفات من الطبيعة لجمال عينيك :

١-عليك بأكل الخس و الجزر طازجين لتقوية النظر و ذلك لاحتوائهما على فيتامين(أ).

٢- يؤكل التمر ليحفظ بريق العين ورطوبتها ويمنع جحوظها ويزيل عنها الغشاوة.

٣- تؤكل ثمار اللوز لتقوية النظر.

٤- يستعمل عصير البقدونس (نقطتان في كل عين) ثلاث مرات يوميا للتخلص من الرمد، كما يستعمل مغلي البقدونس (قبضة منه في لتر ماء) لعمل كمادات توضع على العيون لإزالة الآلام.

٥- يستعمل مغلي ورق الخس مضافا إليه ماء الورد لإراحة العيون المتعبة وعلاج تورم الجفون..

***



العناية بالشعر

يعتمد جمال الشعر كغيره من أعضاء الجسم على الصحة الجيدة والتغذية السليمة مع عدم زيادة الوزن والمحافظة على نظافة الشعر وتصفيفه والعناية به، والشعر السليم اللامع هو تاج الفتاة بغض النظر عما إذا كان منسدلًا أم مجعدًا، عندما يكون نظيفًا مرتبًا بعناية يكسب الوجه جمالًا بينما يقلل الشعر الخالي من الحيوية والمتسخ وغير المصفف جاذبية أجمل الوجوه.

ويحتاج الشعر إلى مواد غذائية تحتوي على فيتامينات أ،ب وكذلك البروتين والحديد واليود وبدون هذه المواد الغذائية قد يحدث تساقط الشعر، وتختلف طرق العناية بالشعر تبعًا لنوعه.

اولا: الشعر الدهني

طبيعة الشعر الدهني ترجع إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية في فروة الرأس وإفراز كمية كبيرة من الدهون.

العناية بالشعر الدهني: اغسلي شَعرك بمجموعة من الشامبوهات المعتدلة ذات التركيبة المتوازنة بين الحمضيات والقلويات، ويكفي وضع الشامبو على وسط ونهايات شَعرك .

ابتعدي عن تناول الأطعمة الغنية بالزيوت والدهون في نظامك الغذائي.

- اغسلي شعرك بلطف ودلكي فروة رأسك ببطن يدك لأن غسل الشعر بقوة يساعد على إفراز الدهون بشكل أكبر.



ابتعدي عن استخدام الشامبو كل يوم لأن هذا يزيد من إفراز الدهون به.

الشعر متقصف الأطراف: تقصف أطراف الشَعر يحدث بسبب جفاف القشرة الخارجية لفروة الرأس. لو تلاشت هذه القشرة تمامًا، خصلات الشعر الداخلية تصبح ظاهرة وهذا يعرضها للتلف.

ولعلاج ذلك قصي أطراف شَعرك بشكل منتظم عند مصففة شَعر جيدة لمنع ظهور التقصفات.

تجنبي التمشيط المفرط للشَعر وخاصة بعد غسيل الشعر، واستخدمي فرشاة ذات أسنان ناعمة بينها مسافات واسعة، واستخدمي شرائط مرنة على شَعرك لتقليل تقصفه.

القشرة: القشرة عبارة عن رقائق جلد أبيض تتساقط من فروة الرأس، يمكن أن تتسبب في شعورك بالإحراج أو تسبب الحكة بالرأس

استخدمي شامبو مضاد للقشرة من نوع جيد أو استشيري الصيدلي عن الأدوية المضادة للقشرة.

تجنبي استخدام البلسم أو منتجات الشَعر المركبة، لأنها بتمنع التساقط الطبيعي للقشرة. اختاري الشامبو مزيل للقشرة ولا يؤدي لجفاف فروة الرأس.

الشعر الجاف: الشَّعر يصبح جافًا وخشنًا عندما تختفي القشرة الخارجية التي تحمي فروة الرأس، هذا يساعد على تقليل نسبة الرطوبة الطبيعة في الشَّعر.



استخدمي شامبو وبلسمًا مرطبًا لشَعرك الجاف، خاصة إذا كانت بيئة مدينتك جافة أو إذا كنت معرضة لمكيف الهواء.

تجنبي الاستخدام المفرط لمجفف الشَّعر أوالمكواة . لا تغسلي شَعرك يوميًا. وابتعدي عن الأدوية الكيميائية مثل الصبغة ومثبتات الشَّعر لأنها تضر شَعرك.

الشعر غير الصحي: الشعر غير الصحي يفقد مرونته ويمتص السوائل بشكل أكبر وهكذا يفقد الرطوبة بسهولة . حالة الشعر تكون غير مستقرة بين السقوط والتوقف أو أحيانًا يكون كثيفا وأحيانًا أخرى تجديه خفيفًا.

الحل هو تجفيف الشعر جيدا باستعمال مجفف شَعر مع فرشاة بين سنونها مسافات واسعة وحرّكي الفرشاة باتجاه جذور شَعرك. وتصفيف الشَّعر بشكل مدرج أواستخدام الصبغة حتي يساعد في أن يبدو شَعرك كثيفًا. وتجنبي استخدام المستحضرات المركبة لتصفيف الشعر . غيري نوع الشامبو بانتظام.

الشعر غير اللامع

عندما تتلف القشرة الخارجية لفروة الرأس ويصبح ملمسها غير ناعم هذا يجعل الشعر يفقد لمعانه. وللشمس والأتربة تأثير كبير على لمعان الشعر.

الحل كي يبقي شعرك لامعًا: استخدمي البلسم (خاصة الذي يحتوي على السيليكون) ويمكن أن تستخدمي اسبراي تلميع الشعر ولكن استخدميه بحذر لأن الكمية الكبيرة منه تجعل شعرك شكله دهني.



تجنبي الاستخدام المفرط لمستحضرات الشعر، اغسلي شعرك جيدًا بعد الشامبو. وتجنبي استخدام المنتجات المركبة لأنها تطفئ لمعان الشعر وخاصة المنتجات التي تعطي للشعر شكل أكثر كثافة. وابتعدي عن البلسم الدائم (الذي يستخدم مع الشعر بدون غسيل).

أفضل عشرة أغذية للشعر

رقم ١ : سمك السلمون.

سمك السلمون غني بأحماض أوميغا ٣ الدهنية، وهذه نوعية عالية المصدر من البروتين أيضًا مليئة فيتامين ب ١٢ والحديد .

رقم ٢ : الخضار ذو الخضرة الداكنة.

مثل السبانخ، والبروكلي وهما مصدر ممتاز للفيتامينات أ، ج ويوجد بالخضار الداكن أيضًا الحديد والكالسيوم .

رقم ٣ : الفول، والفاصوليا والفول أفضل شيء للشعر.

نعم، وهذا حقيقي .مثل البقوليات والعدس والفاصوليا وينبغي أن تكون جزءًا هامًا لرعاية شعرك . ليس فقط لأنها توفر البروتينات لتعزيز نمو الشعر، ولكن يحتوي أيضًا على الحديد والزنك والبيوتين. في حين أن نقص البيوتين يؤدي إلى هشاشة الشعر وفقدان اللمعان .

رقم ٤ : المكسرات

لشعر سميك ولامع يجب الاهتمام بأكل المكسرات، مثل الجوز والبندق واللوز وهم من أفضل مصادر السيلنيوم، وهام للمحافظة على الصحة العامة.



رقم ٥ : الدواجن

الدجاج والديك الرومي توفر الصحة لشعرك لأنها ذات نوعية عالية من البروتين.

رقم ٦ : البيض.

عندما يتعلق الأمر بصحة الشعر، لا يهم ما إذا كان البيض مسلوقًا أو مقليًا . ويعتبر البيض من أفضل مصادر البروتين .

رقم ٧ : الحبوب الكاملة.

مثل القمح والخبز والحبوب حين يتم تناولها كوجبة إفطار تعطيك جرعة من الزنك والحديد والفيتامينات.

رقم ٨ : المحار.

المحار من الأكلات المشهود لها كمنشط جنسي، ولكنها يمكن أيضًا أن تؤدي إلى شعر صحي.

رقم ٩ : منتجات الألبان منخفضة الدسم .

مثل اللبن والحليب المقشود من أهم مصادر الكالسيوم والمعادن المهمة لنمو الشعر. كما أنها تتضمن الكازين ومصل اللبن، واثنين من البروتينات ذات النوعية العالية .

رقم ١٠ : الجزر.

الجزر مصدر ممتاز للفيتامين (أ)، الذي يعزز صحة الفروة وذيادة حدة الإبصار، فهو ضروري لشعر لامع ولفروة الرأس، ومن الحكمة أن تشمل



الجزر في النظام الغذائي الخاص بك كما الوجبات الخفيفة أو على طبق السلطة.

حمامات الزيت لشعرك

طريقة عمل حمامات زيت الشعر:

حمام الزيت عملية تعويض الشعر لبعض أنواع الشعر التي تفقد الحيوية واللمعان وهو أيضًا مفيد جدًّا لفروة الرأس ويساعد على زيادة نمو الشعر وخصوصًا إذا استخدم الزيت أو الكريم المناسب للشعر.

الطريقة:

- يقسم الشعر إلى أربعة أقسام.
- وضع الكريم أو الزيت على فروة الرأس وصولا إلى أطراف الشعر كل قسم على حدة حتى نهاية الرأس.

-عمل مساج خفيف لفروة الرأس للتأكد من وصول الكريم أو الزيت إلى جميع أقسام الشعر.

-تغطية الشعر بكيس بلاستيك أو الجلوس تحت السيشوار لمدة ١٥_٢٠ دقيقة ثم شطف الشعر بالماء الفاتر ويعمل له شامبو.

طريقة عمل حمام الزيت:

-يعمل مساج للشعر أي فرك فروة الرأس بالأصابع قبل البداية الحمام.

-يلف حول الرأس فوطة بللت بالماء الساخن ثم عصرت.

-تسخن مجموعه الزيوت قليلًا.



-يوضع الزيت المسخن بكمية قليلة على الرأس ويفرك بالأصابع.

-يترك الزيت على الرأس أربع ساعات.

-يغسل الشعر بالشامبو ومن ثم ينشف.

ما هي الزيوت المفيدة وما فائدتها؟

أولًا : الزيوت المغذية بشكل عام للشعر الضعيف والقوي

(زيت اللوز + زيت المحلب + زيت الزيتون + زيت الصنوبر.)

ثانيًا : الزيوت المنشطة للشعر والمقوية للجذور والبويصلات

(زيت البابونج + زيت الثوم + زيت الكتان + زيت الصبار + زيت الفجل + زيت بذرة البصل).

ثالثًا : زيوت تقضي على التقصف

(زيت الزيتون + زيت الصبار + زيت الفجل.)

رابعًا : الزيوت التي تقضي على القشرة تمامًا

(زيت الحبة السوداء + زيت الكتان + زيت حبة الرشاد + زيت السدر + زيت الصبار + زيت سارا).

خامسًا : الزيوت التفاعلية للشعر للتطويل السريع والتنشيط

(زيت الخروع + زيت أم الجدايل + زيت مناير + زيت سارا + زيت السدر + زيت النارجيل + زيت البابونج + زيت الثوم).

سادسًا: زيت لعلاج الصلع غير الوراثي

(زيت بذرة البصل).



إزالة الشعر

١- الكريم

مميزاته: مريح من غير ألم ويحتاج ٨: ١٠ دقائق لإزالة المنطقة كلها.

سيئاته: الاسوداد الشديد .. الشعر يظهربعد أسبوع تقريبًا والشعرة تكون خشنة وسميكة.

٢- الموسى

مميزاته: السرعة ومن غير ألم.

سيئاته: الشعر يطلع بعد ٣ أيام .. الشعر أسود وخشن وسميك.. اسوداد المنطقة.. احتمال ظهور حبوب وحكة شديدة.

٣- آلة الشعر (موس حلاقة)

المميزات : شعر ناعم، يظهر الشعر بعد ٣-٤ اسابيع .

سيئاته : ألم شديد.

٤- الحلاوة

مميزاته : شعر ناعم وخفيف، المكان نظيف ولا يسبب اسوداد ٣-٤ أسابيع بدون ظهور الشعر.

سلبياته: آلام شديدة ووقت طويل.

٥- نزع الشعر بالخيط

مميزاته : شعر ناعم وخفيف والمكان نظيف بدون اسوداد ٣-٤ أسابيع بدون ظهور الشعر .

سلبياته: الألم الشديد والوقت ويحتاج لمهارة .



لتخفيف الألم:

✍ممكن استخدام معجون الأسنان لمدة ٥ دقائق ثم يمسح بالمنديل.

✍استخدام بنج موضعي من الصيدلية ولكن لا ينصح بالإكثار منه.

✍الإسبرين أو البنادول يذاب بكأس ماء ويمسح به المنطقة ويبقي حتي يجف .

خطوات إزالة الشعر بالحلاوة:

١- غسل المنطقة جيدًا بالماء والصابون لقتل البكتريا التي ربما تسبب التهابًا بعد نزع الشعر لأن المسامات تكون مفتوحة.

٢- غسل اليدين قبل العمل بالصابون لقتل الجراثيم.

٣- أبدًا لا تعاد الحلاوة المستخدمة للعلبة.

٤- تستخدم قطع صغيرة من الحلاوة "مثل قطعة اللبان" وتوضع باتجاه نمو الشعر ويشد عكس اتجاه الشعر.

٥-بعد الانتهاء يوضع ليمون على المنطقة للبياض ولتأخير نمو الشعر، وممكن وضع ليمون مع زبادي وماء حتى يخف ألم الليمون.

٦- احذري غسل المنطقة بالماء مباشرة لأنه يسبب اسوداد لذا استخدمي الليمون أو اخلطيه بالزبادي.

طريقة نزع الشعر بالخيط

- من الأفضل قبل بدأ نزع الشعر بالخيط توضع على البشرة بودرة الأطفال وبعد الانتهاء تدهن البشرة بكريم عادي .

- بالنسبة للخيط المستعمل هو الخيط العادي لا رفيع ولا خشن.

- خذي قطعة من الخيط وقومي بربطها بشكل عقدة.

- حاولي أن تجعلي العقدة قريبة من إحدى يديك.
- نعمل عدة تقاطعات بالخيط.
- بالشد يمرر الخيط على البشرة بطريقة الفتح والغلق كالمقص وبشكل سريع، اليد تكون لتحت.

وصفات لازالة الشعر الصغير جدا وتخفيف الألم

- لتخفيف الألم وإزالة الجلد الميت والشعر الصغير جدًا تخلط خميرة مع عسل ويخفف قليلا بماء ورد وليمون تدهن بها المنطقة المراد نزع الشعر منها تترك إلى أن تجف وبعد ذلك تستعمل الوسائل المخصصة لنزع الشعر.
- نأخذ ثلاث ملاعق سكر وتذوب في نصف كوب ماء مع قليل من الخميرة ونحركها جيدًا وتمسح به المنطقة المطلوب إزالتها وننتظر حتى تجف ثم بعد ذلك نشرع في نزع الشعر.
- يمكن -حتى لا تشعري بالألم- أن تدهني المنطقة المراد نزع الشعر منها بقليل من زيت القرنفل.
- معجون الأسنان يوضع على المنطقة الحساسة أو الوجه أو الإبط لمدة ٥ دقائق ومن ثم تمسح تماما و تجرى عملية الإزالة وسوف يصبح الألم لديك ضعيفًا أو حتى ليس له وجود.

ثانيًا: لوقف نمو الشعر:

- انقعي الحمص في ماء لمدة ٦ ساعات ثم خذي الماء واحتفظي به في الثلاجة وادهني منه على يديك ورجليك وكل مكان تريدينه خاليًا من الشعر واستمري على ذلك لمدة ٣ أسابيع يوميًا.
- باستخدام نبات السعد حيث نأخذ ٣ ملاعق من مسحوق النبات وتضاف إلى لتر ماء و ترفع على النار إلى أن تغلى ثم تترك لتنقع لمدة ربع



ساعة ثم توضع على الجسم كغسول بعد إزالة الشعر لمدة ٦ أيام متواصلة من كل شهر.

- خذي زيت زيتون وادهنيه على جسمك ستلاحظين أن الشعر نموه يتأخر وعندما ينمو، ينمو خفيفًا حتى إذا كان غليظًا من نوعه ينمو ضعيفًا جدًا .

الوصفات المزدوجه لمنع نمو الشعر وكذلك لمنع ظهور البثور والاحمرار والتطهير:

١ - بعد إزالة الشعر دلكي جلدك بالليمون واتركيه فترة بسيطة جدا.

٢ - يخلط قليل من الماء مع بودرة التلك (بودرة الأطفال) ثم يعمل منه عجينة لينة وتوضع على المكان المنزوع منه الشعر ثم تترك حتى تجف وتغسل هذا القناع يخفف من الاحمرار والحساسية الناتجة عن نزع الشعر

٣ - نشا وماء الورد وقليل من الليمون يوضع على الجسم بعد (الحلاوة) يمنع من الاحمرار.

٤ - لتتخلصي من مشكلة تحسس واحمرار بشرتك بعد إزالة الشعر الزائد من الوجه يملأ وعاء بمقدار وافر من الثلج وأضيفي إليه ٤ أكواب من الحليب السائل ثم يوضع قطعة من القطن في هذا المسحوق وضعي طبقة من السائل على المناطق التي تعاني الاحمرار واتركيها لتجف ثم ضعي طبقة أخرى بعد ١٥ دقيقة وكرري العملية مرتين لتعود بشرتك إلى حالتها الطبيعية السابقة.



٥ - وإذا قمت بإزالة الشعر من الأماكن الحساسة بالشفرة وظهرت لديك حساسية قومى بملئ إناء حتى ربعه بالماء ثم أذيبي فيه حبتي إسبرين مع إضافة نقطة من الجلسرين إليهما ثم مرري هذا المزيج على الأماكن الملتهبة وسيزول الالتهاب بإذن الله وذلك لما للاسبرين من فوائد فى مقاومه الالتهاب.

المناطق الحساسة

منطقة الإبط

الاهتمام السليم بالإبط: بنزع الشعر الزائد باستمرار خصوصًا إذا كان غزيرا، بالإضافة إلى النظافة الشخصية سواء إذا كانت بالاستحمام أو غسل المنطقة بصفة يومية سواء كان ذلك في أوقات الاستحمام أو عند غسل الوجه أو غيره.

وإليكِ المزيد من النصائح :

*يفضل استعمال مزيل عرق يومي وتجديده يوميًا.

*لا تستعملي مزيل عرق يدوم لأكثر من أسبوع.

*تجنبي وضع مستحضرات التجميل الخاصة بالتفتيح إن لم تكن مخصصة لهذه المنطقة.

*إذا أصابك مزيل العرق بحساسية أو فطريات أو تسبب لكِ في انسداد المسام لا ترددي في استشارة الطبيب فورًا.

تخلصي من الاسمرار

بودرة التلك والبطاطس والليمون مواد طبيعية ومفتحة للبشرة، لا ترددي في استعمالها كأقنعة لتفتيح الإبط وإليكِ أهم الوصفات.



*يمكنك استخدام الشبّة المطحونة مع بودرة التلك، كبديل طبيعي لمزيل العرق اليومي، واحصلي على فوائدها في تفتيح هذه المنطقة.

*جففي شرائح البطاطس الرقيقة في الشمس، ثم اسحقيها حتى تصبح كالطحين، ثم أضيفي لها ملعقتين من الخل الأبيض، ثم ادهني الخليط واتركيه لمدة ١٥ دقيقة ثم اشطفيه.

*نصف ليمونة وزيت جنسون للأطفال بعد غسل منطقة الإبط جيدا أو بعد الاستحمام، يساعدك على تفتيح هذه المنطقة، والطريقة تكمن في أن تمسكي بنصف ليمونة وتفركي بها الإبط فركًا بسيط حتى تشعري أن منطقة الإبط أصبحت مبللة بالليمون واتركي الإبط ليجف ثم ضعي زيت جونسون للأطفال.

*يوميا امسحي الإبط بقطنة مغموسة بخليط من الجلسرين السائل + عصير ليمون كميتين متساوية مساء وفي الصباح اغسلي بليفة طبيعية وأي صابون يناسبك، وبعد الحمام جففي وامسحي بزيت اللوز وخلال أسبوع ستلاحظين الفرق.

* أحضري فنجان بودرة جونسن وفنجان ونصف من الملح الناعم وفنجان ماء ورد وملعقة عصير ليمونة.. اخلطي المقادير مع بعض، ثم ضعيها على الإبط واتركيها للصباح ثم ادعكي بقايا الملح في الصباح.

ملحوظة : مهم أن تختاري إحدى الوصفات وتستمري عليها لفترة لا تقل عن أسبوع ولا تتعجلي النتيجة من أول يومين.



القفز بالحبل.. رشاقة وطاقة بأقل تكلفة

يمكن أن تنسي الأدوات الرياضة الحديثة، وتنسي النادي الرياضي إذا كانت الفكرة تصيبك بالكسل، فأنت لا تحتاجين لأي منها. لكن هذا لا يعني أنه يمكنك الاستغناء عن الحركة والرياضة تمامًا، بل يعني فقط أنه بإمكانك تحسين لياقتك البدنية والتخلص من الشحوم الزائدة في الوقت ذاته من خلال ممارسة تمارين القفز على الحبل، هذه الرياضة التي كنت تمارسينها في الصغر كجزء من لعبك مع رفيقاتك.

الجميل فيها أنه بإمكانك ممارستها في أي مكان وفي أي وقت يناسبك، على أن تبدئي بعشر دقائق يوميًّا تزيدينها كلما تحسنت لياقتك البدنية إلى أن تصلي إلى ٣٠ دقيقة في اليوم. وتأكدي أنها طريقة مثالية ليس فقط لإنقاص الوزن، بل لمنح جسمك وذهنك الحيوية التي تحتاجينها، كونه يحفز الأوعية الدموية وحركات القلب، ويساعد على تقوية العظام، فضلًا عن أنه أحسن تمرين لعضلات الساق والفخذ والورك، وتقوية الذراعين والأكتاف إذا تمت ممارسة القفز بطريقة سليمة. لكن إذا كنت تعانين من آلام الظهر أو ضعف في المفاصل، وبالذات الركبة، فمن المستحسن تجنبها، أو القيام بها بشكل خفيف بعدم النط عاليًا حتى لا يحصل ضغط على المفاصل.

وتشير دراسة أجرتها جامعة نوتنغهام للطب أن القفز على الحبل عشرين مرة بنسبة خمس مرات في اليوم من شأنها أن تُحرك العمود الفقري ومفاصل الورك بقوة تكفي للوقاية من التعرض إلى هشاشة العظام في المستقبل.



لكن قبل أن تتحمسي، من المهم أن تختاري الحبل بطريقة عقلانية تتناسب مع طولك على أن يكون بمسكات تُمكِن الحبل من الدوران بمرونة حتى تسهل عليك عملية التحكم فيه.

أما كيف تعرفين أن كان طوله يناسبك أم لا، فهناك طريقة بسيطة وهي أن تقفي ورجلاك في وسط الحبل، إذا وصلت المسكات إلى تحت إبطيك، فهو مناسب، وإن كان أطول أو أقصر، فإنها ستتعبك، ومن الأفضل تغييرها. وعند ممارستها تأكدي أن ظهرك مستقيم وأن عضلات بطنك مشدودة إلى الداخل خلال القفز، وحافظي على رأسك عاليا على نفس خط العمود الفقري.

إذا كنت مبتدئة، احرصي على استعمال نفس القدم للنزول في المرحلة الاولى، ثم غيريها بعد أن يتحسن مستواك. أما كيف ستعرفين أن مستواك تحسن فعندما تتمكنين من استعمال قدميك معًا في أن واحد.

المشكلة التي قد تواجهك هي أن تحمسك قد يدفعك للاعتقاد انها رياضة سهلة ولا تحتاج إلى جهد كبير، وبمجرد أن تبدأي في ممارستها حتى تشعري بالإحباط والملل، وهو ما يجب عليك تجنبه بان تتحلي بالصبر والإرادة حتى تتعودي عليها وتحسني من مستوى قدرتك على الاستمرار أطول فترة ممكنة.

وحتى لا تشعرين بالملل يفضل ممارستها أمام شاشة التلفزيون خلال بث مسلسلك المفضل، أو أنت تستمعين إلى بعض الموسيقى. أما إذا كنت أمًا، فأنت محظوظة لأنه بإمكان ضرب عصفورين بحجر، ممارسة هذه

الرياضة كجزء من لعبك مع أطفالك، الأمر الذي سيشعرك بالمتعة وليس بالملل، كما أن أطفالك سيستمتعون بالتجربة.

أما إذا لم يكن هناك أطفال، فأفضل طريقة هي القفز من ٣٠ إلى ٤٠ مرة ثم التوقف حوالي ٣٠ ثانية، قبل معاودة الكرة، بشرط أن لا تتعدى الفترة التي تتوقفين فيها عن الثلاثين ثانية. إذا شعرت أن أنفاسك أصبحت متقطعة، قاومي الرغبة في التوقف وتمشي في مكانك أو قومي بتمارين التمدد خلال هذه الثلاثين ثانية.

مع الوقت ستلاحظين أن نفسك لم يعد يتقطع بنفس السرعة وأن حيويتك قد زادت، كما أن جسمك اكتسب الرشاقة والمرونة اللتين كنت تحلمين بهما.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن نط الحبل يفيد في إنقاص الوزن بطريقة سريعة إذ تعادل١٥ دقيقة من ممارسة هذه الرياضة ٣٠ دقيقة من ممارسة كرة القدم، و٤٥ دقيقة من السباحة، كما يساعد نط الحبل على تحريك الأنسجة وعلى التخلص من الدهون التي تتراكم على منطقة الأرداف. وينصح الخبراء من أجل تحقيق أفضل النتائج بالوقوف في وضع مستقيم عند الاستعداد للنط مع شد عضلات البطن وإرخاء الذراعين ومراعاة أن يكون الحبل عند مستوي الأرداف..

وعند البدء في النط يجب الاحتفاظ بالساقين مضمومتين مثلما يفعل الأطفال ومراعاة تحريك الرسغ وليس الذراعان وضرورة ارتداء حذاء رياضي.

كما ينصح بشراء الحبل من محلات الرياضة المتخصصة ليتوافر فيه السمك المطلوب للالتفاف جيدا.



ونطالب في النهاية النساء اللاتي يرغبن في ممارسة هذه الرياضة البسيطة والسهلة وغير المكلفة بضرورة استشارة اخصائي إذا كن يعانين من مشاكل في الظهر أو الركبة أو الكاحل لأنها الحالات التي يجب أخذها في الاعتبار قبل ممارسة نط الحبل.

رياضة نط الحبل لا تؤدي إلى هبوط في الرحم كما يعتقد البعض بل على العكس من ذلك هي تعمل على تقوية عضلات البطن وبالتالي حماية الأحشاء الداخلية بما فيها الرحم .

المحظورات:

كأي رياضة لها محظورات عامة تمنع الفرد من مزاولة أي رياضة، ولها محظورات خاصة يترتب عليها عدم ممارسة رياضة نط الحبل إلا بعد استشارة الطبيب المعالج وهي:

١-لا تمارس هذه الرياضة الحامل لخطورتها على صحتها وعلى جنينها .

٢-لا تمارس هذه الرياضة أثناء فترة الدورة الشهرية لأنه يضاعف من النزيف ويسبب الألم المبرح.

٣-لا يمارس هذه الرياضة أي فرد يعاني من بعض الأمراض المزمنة كالقلب وارتفاع ضغط الدم والسكر والربو.

٤-لا يمارس هذه الرياضة أي فرد يعاني من بعض الألم أو الإصابات في المفاصل خاصة مفاصل الركبتين ورسغي القدمين.

السعرات المفقوده لمدة ٢٠ دقيقه من ممارسة نط الحبل = ٢٤٥ سعرة حرارية.



الفهرس



الفصل الرابع: إتيكيت شباب وبنات الجامعة

الفصل الخامس: العلاقة بين الشباب والفتيات

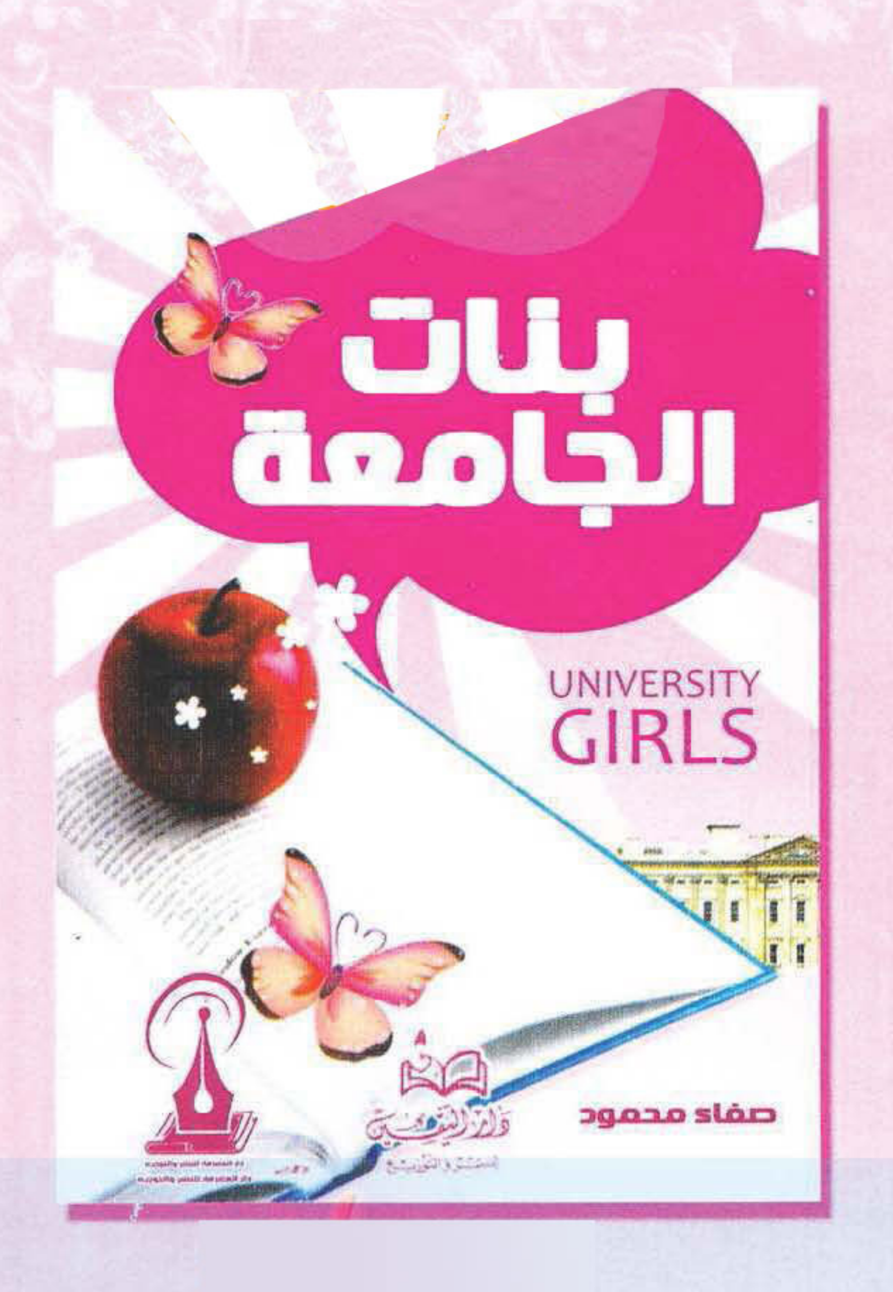


الفصل السادس: الخطوبة أثناء الدراسة

الفصل السابع: الأناقة

الفصل الثامن : معلومات للصحة والجمال

* * *


بنات
الجامعة
UNIVERSITY
GIRLS
صفاء محمود


دار المعرفة للنشر والتوزيع


6 222011 599906


دار اليقين
للنشر والتوزيع